

Fitología y dendrología en Blanca (Murcia)

**Los usos medicinales, alimentarios
y condimentarios de antaño**



Govert Westerveld

Fitología y dendrología en Blanca (Murcia).

**Los usos medicinales, alimentarios
y condimentarios de antaño**



Govert Westerveld

Fitología y dendrología en Blanca (Murcia).

**Los usos medicinales, alimentarios
y condimentarios de antaño**



Govert Westerveld



Copyrighted.com
Registered & protected

l8W7DmKtufapqgBo
September 13, 2023 at 9:18 AM

Fitología y dendrología en Blanca (Murcia). Los usos medicinales, alimentarios y condimentarios de antaño.

© Govert Westerveld

Academia de Estudios Humanísticos de Blanca (Murcia) Spain

Este libro contiene ideas y opiniones del autor. El conocimiento en este libro no tiene la intención de tratar o curar enfermedades o afecciones específicas. Ni el autor ni el editor pretenden ofrecer servicios médicos profesionales, servicios de salud u otros servicios a través de este libro. Antes de realizar cambios en su estilo de vida, consulte a un médico u otro profesional de la salud. El autor y el editor no son responsables de ninguna pérdida o riesgo, ya sea personal o no personal, que pueda resultar directa o indirectamente de la aplicación de cierto contenido de este libro.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida en ninguna forma o por cualquier medio, o guardada en base de datos o sistema de almacenaje, en castellano o cualquier otro lenguaje, sin permiso previo por escrito de los autores, excepto en el caso de cortas menciones en artículos de críticos o de media.

ISBN: 978-1-4467-3821-4 (Hardcover – Lulu Editors)

eBook (Without ISBN)

© Govert Westerveld

Septiembre, 2023.

30540 Blanca (Murcia) Spain

DEDICACIÓN:

A los agricultores de Blanca

Prólogo

Al escribir este libro, constantemente volvía a recordar esos años fantásticos e inolvidables en los Países Bajos y España, y mi trabajo en y con la naturaleza. Por eso, no puedo evitar tener un profundo amor por esos pueblos donde la naturaleza todavía está presente, y en mi caso, el pueblo de Blanca en el Valle de Ricote.

En lo que respecta a la flora de Blanca, pronto descubrirán que se ha realizado un trabajo pionero por parte del profesor Diego Rivera Núñez del Departamento de Biología Vegetal de la Facultad de Biología de la Universidad de Murcia, así como de la profesora Concepción Obón de Castro del Departamento de Biología Vegetal de la Facultad de Biología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. También debemos recordar las contribuciones constantes del blanqueño Francisco Cano Triqueros, licenciado en Biología por la Universidad de Murcia con especialización en Botánica. He estudiado con gran interés sus trabajos y he aprendido mucho de ellos. Cuando menciono en este libro la fuente de Diego Rivera y Concepción Obón, debemos tener en cuenta que en más de una ocasión se basaron en los trabajos de otros autores. En cualquier caso, mi libro es solo una introducción histórica a las hierbas medicinales en Blanca y solo eso. Queda claro que los verdaderos expertos en las plantas y árboles medicinales de Blanca y del Valle de Ricote son estas tres personas, y si se realiza una investigación adicional sobre las hierbas en Blanca, es esencial estudiar los trabajos de estos tres expertos.

Debido a mis numerosos viajes al extranjero, incluida la Amazonía (Manaus) en Brasil, lamentablemente me he dado cuenta de muchas cosas. Sin darnos cuenta, la vida moderna nos aleja cada día más de la naturaleza.

Diariamente vemos levantarse rascacielos en las ciudades, unos más altos que otros; así como también cómo se destruyen bosques y huertas simplemente para edificar y convertirlos en tierras de cemento y asfalto. Cada vez más, el crecimiento de las ciudades y el despoblamiento del medio rural están pasando a ser de nuestros más grandes problemas; y no es sólo una cuestión económica, la vida en la ciudad nos obliga a prescindir de la verdadera realidad: la naturaleza. No nos damos cuenta de que estamos destruyendo nuestro futuro. De esta forma, podemos notar cómo la sabiduría indoamericana tiene cada día más sentido:

“Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado, y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.” (Noah Sealath).

Afortunadamente, la moda ecológica es la nueva tendencia mundial y poco a poco nos estamos dando cuenta de que no podemos seguir así y que tenemos que cuidar la naturaleza y respetar el medioambiente. Siguiendo estas nuevas tendencias de lo natural, el desarrollo sostenible y la alimentación sana nos obliga a volver a las comidas “de la abuela” y a las hierbas medicinales de antaño.

Con respecto a las hierbas medicinales, hemos hecho un estudio inicial de ellas para saber un poco más acerca de su uso antiguo en nuestro pueblo; pero una advertencia aquí es necesaria, ya que mientras que para la toma de un medicamento se consulta siempre –o por lo menos, así debería ser– al médico o al farmacéutico, muchos consideran que para los trastornos más leves el consumo de preparados a base de hierbas medicinales es más beneficioso y sin contraindicación alguna, por lo que se auto-prescriben tratamientos de todo tipo. Aquí es donde está precisamente el peligro, ya que muchas plantas

contienen venenos sumamente potentes, por lo cual la recomendación de cualquier hierba medicinal está en manos de un médico. Por otro lado, se debe entender que las hierbas no ofrecen una garantía de curación cuando la medicina tradicional ha fracasado. En conclusión, tratar por cuenta propia las enfermedades no es una práctica sensata. Por todo lo anteriormente descrito, es importante resaltar que este libro no es de uso instructivo para la utilización de hierbas medicinales, sino más bien para conocer la historia de éstas en la época de antaño en Blanca. Es muy posible que más de una hierba se utilizara en Blanca durante siglos – es decir, en el tiempo musulmán – y, por este motivo, se ha incluido también la literatura árabe.

Una investigación demostró que los indígenas del Alto Atlas Central utilizan las plantas para el tratamiento de diversas enfermedades. Esta riqueza de plantas para usos terapéuticos va acompañada conocimientos y prácticas fitoterapéuticos adquiridos por los habitantes del Alto Atlas Central a lo largo de los siglos. Este libro pretende conservar un rastro transcrito de las prácticas fitoterapéuticas, tanto por los habitantes en Blanca como por sus antecesores en Alto Atlas.

Los antecesores blanqueños en Marruecos poseen un conocimiento ancestral de las hierbas medicinales, el uso de plantas para aromatizar y conservar algunos alimentos, así como la extracción de principios aromáticos. El Alto Atlas central de Marruecos ofrece una variedad bioclimática y una geografía singular que se caracteriza por un gradiente de altitud (llanura, piedemonte y montañas) que permite la instalación de una rica flora.

La etnobotánica y la etnofarmacología examinan los conocimientos de los pueblos indígenas sobre el uso de las plantas para enfermedades. Por ello es importante

mantener un libro escrito de estas prácticas fitoterapéuticas, cuya transmisión a las generaciones futuras, hasta ahora, se basa en la tradición oral. Pretendo presentar con este libro los resultados del estudio florístico, etnofarmacológico y etnobotánico de las plantas medicinales utilizadas por las poblaciones locales en Alto Atlas y el pueblo de Blanca, así como el estudio de la diversidad terapéutica, los métodos de preparación y uso de plantas. Este trabajo también registra en lo posible las enfermedades tratadas.

No es fácil detectar en el siglo XIX la presencia de plantas medicinales en Blanca, pero debería haber sido muchos si tenemos en cuenta lo que escribió¹ el médico José Garófalo y Sánchez en 1852:

“...según hemos probado, tenemos en España la mayor parte de plantas medicinales, principalmente en las sierras Morena, Ricote y Segura, donde me consta se encuentra el repertorio general de la botánica española, y es por demás bochornoso que los extranjeros, sabedores de esta riqueza, vengan con frecuencia a explotarla herborizando en comisiones, mientras que nosotros la miramos con una indiferencia incalificable”.

En este libro, he decidido conscientemente no acortar las diferentes referencias de cada planta. Puede que no sea muy científico, pero de esta manera, el lector conocerá de inmediato el título completo del libro o artículo y a quién me refiero. En tales casos, no es necesario buscar o investigar más.

Un poco de conocimiento sobre los alimentos funcionales nunca está de más, por lo que también dedico un capítulo a eso.

¹ La unión médica: periódico oficial de la Academia Quirúrgica. (1852). Volume 5, número 247, 4 de enero de 1852, p. 419

Mientras trabajaba en otro capítulo sobre los numerosos compuestos farmacológicamente activos, me di cuenta de que este tema fácilmente podría llenar más de 150 páginas, lo que haría que este libro de 700 páginas fuera demasiado extenso. Por lo tanto, he decidido posponer esto para otro libro.

Quiero concluir con un pensamiento humilde y un sincero agradecimiento por su tiempo e interés en leer este trabajo en el futuro. A lo largo de muchos años de investigación y dedicación, he intentado hacer una contribución valiosa a este campo de hierbas y frutas medicinales. No obstante, soy consciente de las inevitables limitaciones y posibles errores que este trabajo pueda contener. Mi esperanza es que este libro sirva como una base sólida para futuros investigadores, quienes sin duda podrán construir y mejorar lo que aquí se presenta. Con su atención y continuación de este trabajo, podrán contribuir a una comprensión más profunda de este fascinante ámbito histórico. Desde ya, le agradezco sinceramente su apoyo e interés en este libro.

La última palabra sobre este libro:

No es un tratado de herboristería, ni un mini catálogo de plantas medicinales, ni pretende incitar al consumo desaforado de estas plantas. Este libro debería ser considerado más como un libro de historia e investigación.

Govert Westerveld

INDEX:

1	PLANTAS Y ÁRBOLES.....	1
1.1	ABRÓTANO HEMBRA ☠.....	2
1.2	ACELGA.....	4
1.3	ADELFA, BALADRE ☠.....	8
1.4	AJEDREA.....	13
1.5	AJENJO.....	16
1.6	AJO.....	22
1.7	ALBAHACA.....	26
1.8	ALBARICOQUERO.....	31
1.9	ALCACHOFA.....	36
1.10	ALCAPARRA.....	41
1.11	ALGARROBA.....	45
1.12	ALMENDRO.....	49
1.13	ALOE VERA.....	54
1.14	ALPISTE.....	57
1.15	APIO.....	59
1.16	APIO BORDE.....	62
1.17	ÁRNICA.....	64
1.18	AVENA.....	69
1.19	BELEÑO ☠.....	73
1.20	BERENJENA.....	77
1.21	BERGAMOTO.....	81
1.22	BERROS.....	84
1.23	CALABACÍN.....	87
1.24	CALABAZA.....	89
1.25	CALABAZA CONFITERA.....	92
1.26	CALABAZA FRAILE.....	94
1.27	CALABAZA DE PEREGRINO.....	96
1.28	CAÑA.....	100
1.29	CAÑAMILLO.....	104

1.30	CÁÑAMO	107
1.31	CARDO BORRIQUERO	110
1.32	CARDO MARIANO BLANCO.....	114
1.33	CEBOLLA	116
1.34	CERRAJONES	120
1.35	CHAPARRA PFA.....	123
1.35.1	La Grana.....	126
1.36	CIPRÉS	130
1.37	CIRUELO.....	133
1.38	COL.....	137
1.39	COLA DE CABALLO	141
1.40	COLOCASIA 1243 ☠	145
1.41	CORONILLA DE FRAILE	148
1.42	CRESTAS DE GALLO	153
1.43	CUATRECASAS	157
1.44	DIENTE DE LEÓN	160
1.45	ENEBRO	163
1.46	ENELDO	167
1.47	ESPÁRRAGOS	171
1.48	ESPÁRRAGOS BORDE.....	175
1.49	ESPARTO PFA.....	179
1.50	ESPINACA	182
1.51	ESPLIEGO	186
1.52	EUCALIPTO	190
1.53	GANDUL ☠	193
1.54	GARBANZO	195
1.55	GERANIO	198
1.56	GRAM	201
1.57	GRAMA DE SECANO ☠	204
1.58	GRANADO.....	207
1.59	GUISANTES	212
1.60	HELECHO	216
1.61	HIEL DE LA TIERRA	219
1.62	HIERBA BUENA.....	222
1.63	HIERBA DE LA SANGRE	227
1.64	HIERBA LUISA	230

1.65	HIGO	232
1.66	HINOJO	237
1.67	JAZMÍN	242
1.68	LAUREL	246
1.69	LECHUGA	250
1.70	LENTISCO	253
1.71	LIMÓN	258
1.72	LINO PFA	263
1.73	MAÍZ	267
1.74	MALVA	271
1.75	MALVAS	275
1.76	MANDARINA	278
1.77	MANZANO	280
1.78	MANZANILLA	283
1.79	MATAPOLLO ☠	287
1.80	MEJORANA	291
1.81	MEMBRILLO	294
1.82	MENTA LIMÓN	298
1.83	MORERA	302
1.84	NARANJA DULCE	305
1.85	NARANJA GRANO DE ORO	310
1.86	NÍSPERO JAPONÉS	315
1.87	NOGAL	318
1.88	OLIVA ACEBUCHE	322
1.89	OLIVA MAMÁ CUQUILLO	325
1.90	ORÉGANO	328
1.91	ORTIGA	333
1.92	PALERA	338
1.93	PALMERA DATILERA	341
1.94	PATATA	345
1.95	PEPINO	349
1.96	PERA GAMBUSINA toca	354
1.97	PEREJIL	357
1.98	PERIFOLLO	360
1.99	PEROS DE BLANCA	362
1.100	PIJO DE LOBO	367

1.101	PIMIENTO	369
1.102	PINO CARRASCO.....	373
1.103	PITERA.....	377
1.104	POMELO	380
1.105	PONCIL	387
1.106	PUROS DE ANEA.....	390
1.107	QUEBRANTAHUESOS.....	393
1.108	RÁBANO.....	397
1.109	RABOGATO I.....	400
1.110	RABOGATO II	404
1.111	ROMPEPIEDRAS	409
1.112	REGALIZ	412
1.113	ROMERO.....	415
1.114	RUDA	420
1.115	TABACO	424
1.116	TOMATE.....	427
1.117	TOMATICOS DE ZORRA	430
1.118	TOMILLO BORDE.....	433
1.119	TOMILLO COMÚN.....	436
1.120	TOMILLO MORALES	440
1.121	TOMILLO FINO	444
1.122	TURMAS.....	447
1.123	UVA	451
1.123.1	Arrope	457
2	ALIMENTOS FUNCIONALES	460
2.1	TESOROS VEGETALES.....	463
2.2	EL PUEBLO CHINO	470
3	EPÍLOGO.....	472
4	BIBLIOGRAFÍA	483

INTRODUCCIÓN

En mi juventud, como era de esperar, disfrutaba de pasar tiempo al aire libre, en plena naturaleza. Especialmente en primavera y verano, cuando los campos y los prados se llenaban de flores de colores vivos. Fue durante esos tiempos que solía caminar entre las ovejas, las vacas y los caballos. Mis padres tenían su propio huerto para cultivar nuestras verduras y frutas. No cabe duda de que en los primeros años de mi vida desarrollé un amor duradero por la naturaleza. Este cariño y respeto por la naturaleza y los agricultores siempre me han acompañado.



Tenía una admiración inmensa por el molino de pólder que se encontraba cerca de nuestra casa. Con sus enormes

aspas y su ruido ensordecedor, aprovechaba con gratitud el viento para mover el agua desde un nivel más bajo a uno más alto. En este caso, el molino bombeaba el agua hacia el canal circular. Por aquel entonces, apenas se veían coches y camiones, y los domingos los agricultores se dirigían a la iglesia local con sus caballos y carros.



Al escribir este libro, inevitablemente volví a mis años de juventud cuando me dedicaba a recolectar y secar diversas flores, plantas y hierbas silvestres en los pólderes. Temprano por la mañana, utilizaba una pequeña embarcación para visitar los diferentes campos. Algunos canales eran tan anchos como 15 o 20 metros, lo que me impedía saltarlos. Otros tenían solo 2 o 3 metros de ancho, lo que resultaba más fácil de cruzar. Así que caminaba entre las vacas para recoger el material vegetal necesario.

En 1965, asistí a una escuela de horticultura de alto nivel, ya que, como sabemos, los Países Bajos son líderes mundiales en horticultura. Ya había estudiado durante

varios años el cultivo de verduras, la floricultura y la fruticultura en la primera escuela de horticultura. El director de esta escuela nos asignó un vivero donde debíamos realizar prácticas un día a la semana. En 1960, fui asignado a Jan Brand, quien tenía 23 años en ese momento y ya tenía experiencia internacional en horticultura. Más tarde, Jan fundaría una gran empresa de flores en los Estados Unidos, y lo visité de nuevo alrededor de 1988. Sus dos hijos continuarían el negocio bajo los nombres de Brand Flowers, B & H Flowers, Inc. y Brand Farms LLC en Carpintería. Problemas graves de espalda y un dolor insoportable me obligaron a abandonar el trabajo físico en la horticultura de invernadero y a centrarme más en el trabajo de oficina, lo que requería mucho más estudio.

Como resultado, comencé a estudiar en la escuela superior de horticultura de Hoorn. Allí, estudié floricultura y silvicultura para obtener un diploma en arquitectura paisajista. Para la mayoría de las asignaturas teníamos profesores diferentes, pero uno de ellos determinaría mi futuro. El profesor Geerit Houtman (1906-1996), experto en arquitectura paisajista, silvicultura, biología y francés, solía llevarnos frecuentemente al parque local. Los colores de las hojas de los árboles y las flores con sus variados matices eran la clave de nuestra comodidad. Durante esas interminables caminatas, nos transmitió su amor por las diferentes especies de árboles y flores. Al mismo tiempo, sin ningún esfuerzo, nos proporcionó la traducción al neerlandés de los nombres latinos de estas especies, y sin darnos cuenta, adquirimos numerosas palabras en latín. Houtman era apasionado y entusiasta, y nos arrastró con su conocimiento, explicaciones y pasión por las materias de silvicultura y botánica. No solo teníamos que memorizar las especies, sino que también debíamos

aprender cientos de nombres científicos de familias y especies en latín.

Houtman prefería enseñar al aire libre, en el aula verde. Y de vez en cuando, hacía excursiones, incluso a Alemania. Porque cuando lees en un libro que un árbol alcanza los 15 metros de altura, es difícil imaginarlo realmente. Pero cuando ves el árbol elevarse por encima de tu cabeza, entonces comprendes cómo afecta a ti y al entorno. Este apasionado profesor era incomparable en su capacidad para enseñarte a observar el color, la textura, la forma, las hojas, la corteza y las flores, para luego absorberlo todo en ti.



Profesor Houtman conversa con la botánica alemana durante nuestra excursión a Alemania en 1967.

La primera excursión comenzó justo frente a nuestra escuela para contemplar el alto árbol japonés Ginkgo Biloba. Nos explicaron que no era ni un árbol de hojas ni

un arbusto, sino una mezcla de ambas características. No solo la vista era importante para nosotros, también debíamos usar todos nuestros sentidos para experimentar la naturaleza. Escuchar era igual de importante; un chopo en el viento suena muy diferente a un haya. Y cuando tocas la corteza de un plátano, descubres otro aspecto del árbol. Por supuesto, debes oler las hierbas, ipero también puedes probarlas!



Diseño de jardines. Aquí estoy a la izquierda en la foto de 1966

El profesor Geerit Houtman fue una persona excepcional a quien le debo mucho. Era un profesor talentoso a quien sus antiguos alumnos siempre honraron. La enseñanza le resultaba fácil. Por eso no podía entender por qué los profesores de la Escuela Superior de Educación Secundaria (HBS), como él solía llamar a su escuela de horticultura superior, tenían tantos problemas. Su

habilidad para contar historias hacía que las innumerables conferencias que daba ante las secciones de la Real Sociedad de Historia Natural de los Países Bajos, la Sociedad Real de Horticultura y Botánica, la Asociación Entomológica de los Países Bajos y la Sociedad Geológica de los Países Bajos siempre estuvieran abarrotadas. Fue nombrado miembro honorario de cuatro de estas sociedades más tarde. El foco principal de sus actividades estaba en la Real Sociedad de Historia Natural. Escribió alrededor de setenta artículos para la revista "Natura" y fue miembro de la junta directiva principal desde 1952. En treinta años, supervisó la publicación de aproximadamente treinta libros y ciento cincuenta comunicados científicos. En estos comunicados, a menudo se ocupaba de grupos de plantas sobre los que había poca publicación en otros lugares.

El profesor Houtman fue un buen mentor para mí. Estaba al tanto de mi título nacional del juego de damas y mi participación en un torneo internacional de damas, y debido a sus numerosos estudios y actividades, quizás esa fue la razón por la que a menudo me decía que el diploma de su escuela era claramente insuficiente para mí. Era cierto que en esta escuela me enseñaron los conceptos básicos de química, contabilidad, economía empresarial e inglés, pero Houtman siempre insistía en que tenía que ir al extranjero para aprender varios idiomas, ya que el inglés por sí solo no era suficiente para mí. Escuché atentamente sus palabras, y también debido a mi participación en un torneo internacional de damas, estaba claro para mí que tenía que aprender varios idiomas.

Esto resultó en una estancia de más de un año en Alemania en una floristería (1967, 1968) y cinco meses en España (1969). Sin embargo, yo quería trabajar en una oficina a nivel internacional y obtuve mis diplomas estatales en contabilidad y conocimientos comerciales en

inglés, así como otros diplomas en conocimientos comerciales en alemán y español. En esa época, muy pocas personas en los Países Bajos hablaban español, por lo que en 1972 pude trabajar en el departamento de contabilidad de una empresa internacional judía en Ámsterdam. Esta empresa estaba catalogada como una de las mejores en los Países Bajos, ocupando el puesto 500 en la lista de más de un millón de empresas en los Países Bajos. Cuando ya estaba manejando ventas internacionales de millones de dólares, me di cuenta rápidamente de que estaba en el departamento equivocado. Debía enfocarme más en el comercio y las ventas internacionales, porque ahí había mucho más dinero que ganar.

Una vez en España en 1974, tuve la suerte de que mi cuñado, Luis Molina Cano, encontrara un laboratorio farmacéutico interesante en Beniaján, donde pude trabajar en el departamento de exportaciones de productos farmacéuticos y extractos de plantas. Aprendí mucho sobre la industria farmacéutica y cómo funcionaba. Fue una empresa emprendedora que también se dedicaba a la producción de extractos. En ese momento, recibí un gran apoyo de mi jefe, Juan Salar Ayuso, quien me ayudó en todo. Desafortunadamente, esa empresa tuvo problemas financieros repentinos y decidí irme en 1977. Una vez más, tuve suerte porque un químico que también había dejado la empresa me preguntó si podía trabajar con él. Entonces me convertí en cofundador y accionista de mi propia empresa de extracción en 1978.

De repente, me encontré entre muchos profesores universitarios que también eran accionistas y querían que, además de la venta de extractos de plantas, me encargara de buscar nuevos extractos para la venta en los mercados extranjeros.

Accionistas en 1978 de la firma Zoster S.A.

Nombres:	Actividades:
Prof. Dr. Francisco Sabater García	(Bioquímico) – Rector de la Universidad de Murcia (1975-1980)
Prof. Dr. José Antonio Lozano Teruel	(Bioquímico) – Rector de la Universidad de Murcia (1980-1984)
Prof. Dr. Miguel López Sánchez	Bioquímico Universidad de Murcia
Prof. Dr. Luis Murcia Martínez	Matemático Universidad de Murcia
Prof. Dr. Bartolomé Sabater García	Químico Universidad de Murcia
Dr. Antonio Serrano Martínez	Bioquímico – Research
Sr. D. Joaquín Martínez Lozano	Químico
Sr. D José Antonio Tovar Oliva	Químico
Sr. D. Esteban Sánchez Sandoval	Ingeniero
Sr D. Rafael Sánchez López	Ingeniero
Sr. D. Esteban Sánchez Blanco	Comisario de policia
Sr. D. Pedro Lozano Carbonell	Contable
Sr. D. José López Sánchez	Director general
Sr. D. Juan Soriano Bonal	Empresario
Sr. D. Marcos Sabater García	Empresario
Sr. D. Antonio Sabater García	Empresario
Sr. D. Asensio Sabater García	Empresario
Sr. D. Govert Westerveld	Director de ventas y Marketing internacional
Accionistas en 1982	
Prof. Dr. Julián Castillo Sánchez	Bioquímico y profesor Universidad de Murcia
Prof. Dr. Obdulio Benavente-García	Bioquímico y profesor Universidad de Murcia

Pronto descubrí que este deseo provenía del profesor Francisco Sabater García, quien en ese momento era el rector de la Universidad de Murcia. Otro profesor que sucedió a Sabater como rector, el profesor José Antonio Lozano Teruel, también era accionista de la empresa y un investigador que me apoyó durante toda mi vida, y le debo mucho. Finalmente, mi formación en la Escuela Superior de Horticultura con conocimientos de idiomas, contabilidad, derecho, economía, economía empresarial, química, botánica y dendrología cobró todo su valor en esta nueva empresa de extractos. Me encontré con los principios activos de las plantas y los árboles. En la escuela, ya había aprendido los nombres latinos *Salix matsudana* tortuosa y *Salix* triste. Las palabras latinas como tortuosa y triste también me ayudaron en el estudio del idioma español, y ciertas especies de *Salix* tenían el flavonoide Salicina, el precursor de la aspirina.

También aprendí rápidamente que el árbol de la quinina (*Cinchona Officinalis*) se usaba en Perú contra la malaria. Busqué literatura sobre el alcaloide quinina para encontrar aplicaciones similares para nuestro flavonoide Naringina soluble, que había hecho fabricar por nuestros químicos a partir de aguas residuales que eran un subproducto de un edulcorante sintético que había hecho fabricar a partir de material cítrico.

No siempre fue fácil llevar a cabo mis ideas y a veces hubo choques, pero estaba convencido de mi punto de vista. Después de todo, ¿no había sido campeón juvenil de los Países Bajos en el juego de damas y los Países Bajos no eran conocidos por tener a los mejores jugadores del

mundo junto con los rusos? En el juego de damas, uno también aprende a pensar profundamente, ¿y no se necesita una buena investigación para encontrar la mejor jugada? ¿No había encontrado el cuajo más barato después de un estudio de mercado completo en países como Nueva Zelanda, Pakistán, Suecia, los Países Bajos e Italia? Establecí esta empresa con Andrés Molina Molina de Blanca en 1975. Nos separamos rápidamente porque tenía demasiado trabajo en el laboratorio farmacéutico, pero Andrés pronto logró vender bien este cuajo en España. El triunfo fue tal que los italianos establecieron una sucursal en Cieza. Podría haber sido Blanca, pero mi amigo me contó que tuvo problemas para conseguir terrenos y la aprobación del ayuntamiento. Tuve una reunión con el director de Caglio Star en Murcia y estaba muy interesado en todas las muestras (al menos 20) que tenía de los productores extranjeros, y me pagaron muy bien por ellas. En otras palabras, ¿habrían construido realmente esta fábrica en Cieza sin mi extensa investigación? Por supuesto que no, sabía que mi trabajo de investigación era bueno.



Caglio Star en Cieza

Ahora, estaba decidido a producir un edulcorante a partir de material cítrico, pero esto llevó a choques con el

director de la empresa, quien no creía en esta posibilidad. Por lo tanto, le pedí que organizara una reunión con el profesor Sabater, para poder demostrarle con documentos científicos que mis ideas eran verdaderas y que realmente era posible producir un edulcorante a partir de material cítrico. Afortunadamente, mi director estuvo de acuerdo con esta idea, y tuve una reunión con el profesor Sabater y el profesor Lozano que duró al menos una hora. Estos dos investigadores me brindaron su apoyo total y se aseguraron de que el edulcorante se produjera en nuestra empresa Zoster S.A. – Zeneta (hoy htba.com), lo que nos llevó a alcanzar una posición destacada en el mundo.



Visita comercial de Japón en 1989. De izquierda a derecha: un cliente japonés, el Prof. Dr. José Antonio Lozano Teruel, Govert Westerveld, José López Sánchez y el Prof. Dr. Miguel López Sánchez.

A menudo me encontraba en la fábrica observando cómo se producía exactamente ese edulcorante. Resultó que

también había aguas residuales cítricas que causaban contaminación. Entonces, tuve otra idea loca y quería que el químico me proporcionara un informe de análisis de los ingredientes activos. Según nuestro químico, eso no era necesario, ya que era un subproducto sin valor. No estuve de acuerdo con eso, porque si esta sustancia tenía algún valor, podríamos venderla y producir el edulcorante de manera más económica, lo que nos permitiría superar a futuros competidores siempre.

Finalmente, logré persuadir al químico para que realizara un análisis, y resultó que el residuo de agua cítrica deshidratada, después de la limpieza y concentración, contenía al menos un 45% de naringina. A diferencia de la naringina al 97% que ya producíamos a partir del pomelo, este nuevo extracto de naringina al 45% era soluble en agua y alcohol, lo cual era una señal positiva. Después de un estudio exhaustivo sobre la quinina para obtener buenas ideas, logré crear seis nuevas aplicaciones y vender este nuevo extracto amargo en todo el mundo a importantes multinacionales en ocho sectores, incluyendo la industria de mermeladas, bebidas instantáneas, industria de sabores, industria farmacéutica, industria de alimentos saludables e industria de licores. Realicé mi investigación con mi propio dinero durante las horas de la noche, ya que durante el día tenía que vender. Compré los libros adecuados, a veces asistía a la universidad y siempre mantenía bajos los costos de mi investigación.

Por supuesto, intenté crear nuevos materiales a partir de los subproductos de la industria de conservas. En cierto momento, estudié las posibilidades de las hojas de alcachofa en la década de 1980. En nuestra fábrica, esto no dio resultados y, de hecho, nuestra investigación con la experiencia que teníamos en extractos fue bastante económica. Por eso, me sorprendió mucho que la empresa Artbiochem (artbiochem.com) en Archena, fundada en

2002, recibiera una gran cantidad de dinero del gobierno autónomo de Murcia. Supuestamente, iban a producir peroxidasa de alcachofa, inulina de alcachofa, extractos de polifenoles y fibra de alcachofa en una nueva y moderna fábrica inaugurada por el presidente José Luis Valcárcel en febrero de 2006 (Plaza industrial la Capellanía, parcela 41, Archena). La motivación para crear Artbiochem se derivó de investigaciones realizadas en la Universidad de Murcia, y no cabe duda de que los fundadores de la empresa eran buenos bioquímicos, pero la venta (en el extranjero) es un asunto completamente diferente.

Anteriormente, ya había sido testigo de una empresa rusa en Santomera que también recibió mucho dinero del gobierno autónomo de Murcia para producir pectina a partir de cáscaras de limón. También había estudiado esta situación en profundidad y llegado a la conclusión de que tal producto no era interesante para nosotros debido a la gran cantidad de aguas residuales. Sin embargo, el producto me parecía interesante, y pronto ofrecí mis servicios a los rusos para vender la pectina en el extranjero. Curiosamente, los rusos no mostraron ningún interés en mi conocimiento de los mercados extranjeros. Luego, cuando un accionista español me preguntó si esta empresa tenía futuro o si sería mejor vender sus acciones, solo pude decirle que era un negocio muy extraño. Poco después, esta fábrica también cerró sus puertas.

En cuanto a la ayuda financiera a este tipo de empresas, creo que se cometieron muchos errores aquí por parte de muchas personas. No me equivoqué en ese sentido, ya que no solo la fábrica de pectina, sino también el proyecto de alcachofa, desaparecieron silenciosamente de los periódicos. Por otro lado, ya estamos viendo lo difícil que es crear nuevos productos que generen buenos ingresos. Los químicos por sí solos no son suficientes, y los

vendedores extranjeros por sí solos tampoco lo son. Ambos deben trabajar juntos de la mano, y ambos son necesarios. Si eso no ocurre, el resultado es el fracaso total.

Después de estudiar ciertos flavonoides cítricos y numerosas patentes, se me ocurrió otra idea loca para utilizarlos y mejorar el sabor de otros edulcorantes sintéticos. Nuestro flavonoide ya se vendía en la industria farmacéutica, pero si pudiera encontrar una nueva aplicación para él, podría cambiar el nombre del producto para confundir a la competencia y aumentar el precio. Esta vez no necesité al químico y simplemente creé un atractivo folleto de marketing para nuestro flavonoide bajo un nombre comercial diferente y lo ofrecí a diversas empresas extranjeras de aromas. De repente, me encontré en París, sentado frente a un investigador que trabajaba para la principal industria de aromas del mundo y que me informó que nuestro extracto se utilizaría para mejorar el sabor de uno de sus edulcorantes sintéticos en mezclas. Ahora se abrió ante mí un mundo fascinante e interesante, y de repente comprendí el tremendo poder del marketing y del conocimiento de los ingredientes naturales activos de las plantas.

Solía estudiar regularmente las nuevas patentes para ver si había nuevas posibilidades para los flavonoides. En un momento dado, después de una investigación más profunda, descubrí que se usaba la Naringina para crear un nuevo aroma costoso. Los químicos ya me habían enseñado lo necesario sobre las técnicas de extracción, y pronto me di cuenta de que uno de nuestros flavonoides podría usarse para ello. Sin embargo, cuando presenté la idea a dos de nuestros químicos, la idea fue rechazada de inmediato, y uno de ellos sugirió de inmediato un flavonoide diferente que también producíamos, y que era mejor y más económica para este propósito. Después de eso, llegó el momento de presentar la idea al Profesor

Sabater, quien también la encontró interesante. Establecí contacto de inmediato con la principal industria de aromas del mundo, que tenía su sede en los Países Bajos. Hubo visitas regulares desde los Países Bajos a nuestra empresa, y finalmente, mediante un buen contrato de venta, comenzamos la producción. Es evidente que para crear nuevos compuestos o encontrar nuevas aplicaciones para los mercados internacionales, se necesita un profundo conocimiento de estos ingredientes activos y vendedores expertos con conocimiento de varios idiomas.

Durante varios años, ya había estado investigando extractos de romero y estaba al tanto de las posibilidades en el extranjero. Cuando pude trabajar en una nueva empresa con dos ex químicos, les presenté mis ideas y enfatiqué especialmente la alta calidad que debía tener. Además, quería un nuevo extracto de hojas de olivo. Para estos químicos con experiencia, esto no era en absoluto un problema; presentaron dos extractos interesantes de oliva. El extracto de romero rápidamente dio buenos resultados con una multinacional, pero pronto me di cuenta de que la fábrica tenía demasiados residuos con este tipo de extracto, que se almacenaban en sacos. Entonces, empecé a buscar un mercado para los residuos o un nuevo producto hecho de ellos. Esto no fue un problema para estos químicos, y tuve la suerte de que una gran empresa estadounidense estuviera interesada.

Otro ejemplo de una nueva aplicación que logré sin costos fue la preparación de una mezcla de flavonoides para adelgazar. Ya tenía un conocimiento profundo de los diversos flavonoides cítricos y, por lo tanto, pude crear un hermoso folleto para ofrecer la nueva mezcla a varias empresas en el sector de productos dietéticos saludables. Rápidamente, un comprador francés mostró interés y realizó grandes compras. En este caso, tampoco necesité a

un químico para crear un folleto, y el comprador francés, después de hablar con nuestros químicos, resultó ser un experto en flavonoides. Luego, el contacto futuro entre el comprador y nuestros químicos fue mucho más importante que mi trabajo inicial de marketing y ventas.

La creación de nuevos productos y aplicaciones era una verdadera pasión para mí. En un momento dado, tuve otra idea extraña y visité al director de una empresa especializada en mezclas de especias. Ya sabía que ciertos flavonoides tenían actividad antimicrobiana, y eso fue lo que discutí en mi reunión de ventas. El director no estaba interesado en ese momento, pero le sugerí que estudiara ciertos flavonoides, ya que podrían ayudarlo a crear un nuevo producto que otros no tuvieran, lo que le daría una ventaja sobre sus competidores. No seguí de cerca ese asunto, ya que quedó en manos de nuestros químicos. Sin embargo, el director de la empresa de especias sí me escuchó, porque comenzó a hacer pruebas y a comprar uno de nuestros flavonoides.

Durante mis ventas de estos extractos naturales, a menudo los compradores me preguntaban si también era químico, y otros decían que era un buen hombre de marketing. Sin duda, aprendí mucho de las largas conversaciones con los profesores y los científicos. Ellos también eran accionistas de la empresa, y era de nuestro interés común desarrollar nuevos extractos para hacer crecer nuestro negocio. Por supuesto, tuve muchas más ideas que llevaron a éxitos y fracasos, pero al final, fueron los químicos quienes debían proporcionar la calidad adecuada a nivel mundial. En cualquier caso, trabajar con ellos fue un gran honor para mí.

A lo largo de mi trayectoria laboral, siempre estuve absorto en la búsqueda audaz, es decir, en la creación de materias primas inusuales y en tratar de destacar entre los mejores

del mundo. Esto me ha valido grandes éxitos gracias a la vasta sabiduría de distinguidos profesores universitarios, auténticos expertos en bioquímica y con una amplia experiencia en la producción industrial. El mérito de estas proezas recae en primer lugar en ellos, porque sin calidad y precios competitivos uno no puede aspirar a situarse entre los mejores del mundo y competir con los estadounidenses e israelíes.

En mi juventud, aplicaba esa valiente búsqueda en las aperturas del juego de damas, provocando el temor en los grandes maestros. La misma audaz exploración la llevé a cabo en la historia del juego de damas, en la historia de Blanca y otros. La investigación audaz es crucial, pues uno se concentra en territorios desconocidos y puede engendrar nuevos conocimientos y perspectivas. De esta manera, se incita a científicos e investigadores a asumir riesgos y aventurarse fuera de los caminos trillados, lo cual puede desembocar en descubrimientos e innovaciones revolucionarias. Generar ese entusiasmo entre los bioquímicos es, sin lugar a dudas, lo más relevante. Ellos son los expertos y, en su mayoría, no son conscientes de sus propias capacidades. Así que día tras día les repetía: "somos los mejores del mundo" y, finalmente, comenzaron a creerlo, ampliando sus habilidades más allá de los confines de sus escritorios.

Aquí se exponen algunas razones por las que la investigación audaz es tan crucial:

Innovación:

La investigación audaz estimula la innovación. Al explorar nuevas ideas y conceptos, los investigadores pueden desarrollar nuevos métodos, tecnologías y enfoques. Esto puede conducir a avances en diversos campos, como medicina, tecnología, medio ambiente, entre otros.

Superación de barreras:

La investigación audaz va más allá del conocimiento existente y desafía los límites de lo que ya sabemos. Incita a los investigadores a plantear nuevas preguntas, formular nuevas hipótesis y probar enfoques novedosos. Esto puede conducir a descubrimientos e información que de otra manera no serían posibles.

Solución de problemas:

La investigación audaz puede contribuir a encontrar soluciones a problemas complejos. Al desafiar los paradigmas existentes y explorar nuevas perspectivas, los investigadores pueden descubrir nuevos enfoques efectivos de abordar problemas.

Impacto social:

La investigación audaz puede tener un impacto social significativo. Puede descubrir nuevos tratamientos para enfermedades, forjar el desarrollo de tecnologías que transformen nuestras vidas, encontrar soluciones sostenibles que perduren en el tiempo y mucho más. Al desafiar audazmente los límites y aventurarse en territorios desconocidos, los intrépidos investigadores pueden incrustar su huella en cambios positivos que abarquen todo el globo.

Si bien la investigación audaz conlleva riesgos, precisamente esa inquebrantable disposición a explorar lo desconocido es lo que puede conducir a avances y progreso de vital importancia. Es una parte indispensable del avance científico y académico, que ejerce su contribución en el desarrollo del conocimiento y en la constante mejora de la sociedad humana.

OPINIONES

JUAN PÉREZ ZUÑIGA 1927

La Libertad

—
EN BROMA

— TERAPÉUTICA VEGETAL

En la sección de «Curiosidades» de cierto diario popular he leído un artículo acerca del «Valor nutritivo y curativo de las frutas y las verduras», y no puedo resistir a la tentación de glosarlo y apostillarlo con la sencillez que su vegetariano asunto requiere².

Principio encomiando los beneficios que estos alimentos reportan a la Humanidad como elementos curativos, y aunque yo entiendo de terapéutica como mi abuela de tocar los tímbriles, me atrevo a sostener que las verduras y las frutas producen mejores efectos en el organismo que la mayor parte de esas preparaciones extranjeras, ineficaces en frascos polidricos y envueltos en papelitos policromaticos, que estropean el estómago y el bolsillo.

Dice el artículo que los limones purifican la sangre, siendo su zumo un laxante y un tónico, todo lo cual debe de ser una verdad tan grande como un rascacielos. No hagamos, pues, gestos al limón, por agrio que tenga el carácter, porque sus beneficios son una cosa más seria de lo que parece.

Respecto a las excelencias de la naranja, cuentan y no acaban sus devotos, en cuyo número, tengo el honor de contarme. Aseguran que las naranjas actúan

² El Liberal de Murcia, 30-3-1927, p. 5

estupendamente sobre el mondongo humano, conteniendo sales de alto valor nutritivo.

¿No se han enterado ustedes de lo que es la pulpa de la naranja? Pues, hombre, no se ha inventado una celulosa que se digiera con más facilidad y hasta con más elegancia. Mejor cura una naranja las afecciones del pecho que la propia quinina, por muy *peletiera* que sea. Ahora bien; tiene la naranja el defecto de que, si cae al suelo algún trozo de su cáscara, puede ocasionar batacazos tan sensibles como grotescos; si bien su defecto mayor solemos advertirlo en la *media naranja*.

La manzana, pese a su maléfica intervención en la suerte de nuestros primeros padres, que tanto ha venido a chincharnos a todos, es, en realidad, una fruta sumamente saludable, que corrige el estreñimiento y favorece al sistema nervioso.

«Y no digamos más sobre esta fruta,
que es sana, sin disputa.
Después, en ocasión quizás cercana,
daremos otra vuelta a la manzana.»

Los melocotones son ricos en hierro. Esto no quiere decir que existan en su interior cerrojos, clavos ni trozos de reja; pero que sus cualidades ferruginosas pueden hacer la vida de las niñas anémicas más duradera que las obras del teatro Español, es cosa fuera de toda duda.

Los dátiles y las ciruelas pasas constituyen tal remedio contra el estreñimiento, que iríanse ustedes de la purga de Benito y hasta del Purgatorio en pleno!...

¿Y qué podemos decir de las aceitunas?... ¡Menudo alimento medicinal es la oliva!... Sobre todo, cuando el hueso no se cuela esófago abajo y se obstina en dar guerra al aparato digestivo.

La patata, ese vulgar tubérculo cuya sal de potasio hace reír a los músculos más graves, viene a ser un medicamento del que aún no se han dado cuenta los mortales cuando las come fritas, guisadas o *chuflés*, y

sonríamonos mefistofélicamente de lo de comer «unas tristes patatas», porque jamás las he visto tristes. Ciertamente es que algunas veces tienen mala cara; pero no es tan mala como la del infeliz que hoy se ve precisado a pagar su fantástico importe.

Pues ¿dónde me dejan ustedes a la remolacha, con la buena sangre que hace y con lo que tonifica los nervios? ¿No han probado ustedes en verano el sorbete de remolacha?... Yo tampoco.

La coliflor contiene, según opinión de Sócrates, tal cantidad de fósforo, que no se sabe para qué es más útil, si para el huevo, para el desarrollo de los niños, o para encender los cigarros. (Pídanlas en los puestos de hortalizas, nunca en las fábricas de guantes.)

¿Creen ustedes que las lechugas únicamente sirven para organizar una fresca ensalada o para guarnecer una merluza indefensa? Pues son un remedio seguro contra el insomnio. Si quieren ustedes competir con las marmotas, antes de meterse en la cama, métanse en la ensaladera. No hay preocupaciones financieras ni amorosas capaces de espantar el sueño al lechugófobo (antes lechuguino).

¿Quién pone ya en duda que el espárrago es excelente para los riñones?... No precisamente para guisarlo en combinación con éstos (cosa no muy corriente), sino para tonificar los riñones del que con fe los chupare. (De esto se exceptúan algunos *pericos*, que, lejos de tonificar, estropean las visceras más acreditadas).

Los pepinos son ricos en fósforo y en sales de potasio, y, además, embellecen al cutis. Es decir, que con un pepino se logra encender la lumbre, suavizar el pellejo y amenizar el gazpacho, amén de destinarlo a otros usos. ¿Puede pedirle algo más a un miserable pepino?... Pero parece ser que la zanahoria le aventaja en eso del embellecimiento de la piel. Para limpiar un cutis terroso, zanahoria cruda; así como para la reparación de fuerzas, no hay chuleta comparable a la espinaca... si bien, por el hierro que contiene, parece que debía ser una cosa muy pesada.

Lo que va resultando pesadísimo es este trabajo, y por eso lo doy remate aquí, no sin dedicar a la cebolla un canto de gratitud sincera, y a que actúa como estimulante sobre los jugos digestivos son eficacia merecedora de laureles.

Y aquí corto el hilo de mi relación de frutos medicinales. ¿Qué resta? Agradecer al aludido periódico la divulgación de las cualidades de ciertos vegetales ignoradas por las gentes, y considerar bienaventurada a toda la familia en cuyo seno se introduzca un pollo-pera, porque de ella (de la familia) será al reino de la salud, que a todos deseo. Amén.

JUAN PEREZ ZUÑIGA

1 PLANTAS Y ÁRBOLES

1.1 ABRÓTANO HEMBRA ☠

Nombre latín: *Santolina chamaecyparissus*



Abrótano hembra

Descripción:

Es una matilla leñosa que apenas alcanza el medio metro de altura, provista de hojas diminutas, finamente divididas y de unas cabezuelas florales de color intensamente amarillo. Toda la planta desprende un intenso aroma. Crece en los ribazos, veredas, campos abandonados y montes intensamente pastoreados.

Nombres vulgares:

Abrótano filigranado, abrotano hembra, abrotano labrado, abrotano montesino, abrotano serrano, abrótaño hembra,

abrótano hembra, abrótano montesino, abrótano montrino, manzanilla del campo, manzanilla amarga.

Origen:

La planta es originaria del sur de Europa, encontrándose también en el norte de África y en Norteamérica

Principios activos:

El aceite esencial hidrodestilado de *Santolina chamaecyparissus* L. (Asteraceae) dio los siguientes componentes principales: artemisia cetona (38,1%), alcanfor (11,7%) y beta-felandreno (9,2%).

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se coge en mayo y se deja secar. Se cuece toda la planta menos la raíz y se bebe el cocimiento para el dolor de la barriga, pesadez de estómago y para evitar malas digestiones, diurético.

Usos en general:

En cuanto a su uso medicinal predomina su consumo para problemas del sistema digestivo entre ellos, después de las comidas sobre todo en Baleares y Comunidad Valenciana. El sabor es algo amargo algo que se aprecia en estas zonas. También se toma para la acidez de estómago, como hepatoprotector, para empachos, y problemas en la boca. Otros usos medicinales son para gripes y resfriados, garganta, tos y descongestionante nasal. Para el sistema genito-urinario se empleaba para desarreglos menstruales en forma de infusión, infecciones vaginales (baños de asiento) o como diurético. En cuanto a usos externos se hacen infusiones o bien macerados en alcohol para realizar friegas en zonas doloridas³.

³ Usos tradicionales de la manzanilla de Mahón (*Santolina chamaecyparissus* L. aggr.). Resumen de la presentación de Diego

1.2 ACELGA

Nombre latín: *Beta vulgaris* var. *cicla*



Acelgas

Descripción:

Es una planta herbácea bienal (florece en el segundo año de su cultivo) cultivada como anual. Se caracteriza por sus grandes hojas de color verde brillante o rojizo y nervadas; los pecíolos (llamados comúnmente *pencas*) son blancos, amarillos o rojos, según la variedad.

Rivera y Concepción Obón en el 9º Congreso de Fitoterapia de la SEFIT (Menorca 18-21 de mayo de 2017).
<https://www.sefit.es/usos-tradicionales-de-manzanilla-mahon-santolina-chamaecyparissus/> 22-12-2022

Nombres vulgares:

Acelga, acelga bravía, acelga colorada, acelga común, acelga cultivada, acelga marina, acelga negra, acelgas, acelga castellana, acelga de campo, acelga silvestre, acelga loca, celga⁴.

Origen:

Es nativa de Europa meridional, donde crece espontánea en la región mediterránea. Existen numerosas variedades debido a que se cultiva extensamente en todas las zonas templadas del mundo. La variedad cultivada tiene una raíz más tuberosa que la silvestre.

Principios activos:

Es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos. El jugo contiene hasta un 27% de sacarosa, además de coniferina, galactinol, vanillina, y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es betaína, que transforma los triglicéridos en lipoproteínas. Entre los aminoácidos se encuentran la isoleucina, glutamina y arginina. Además se encuentran saponinas, derivados de la xantina y la colina⁵.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- En Blanca, se utilizan en potaje de garbanzos con acelgas; en ensaladas, después de cocinarlas y aliñarlas con vinagre o zumo de limón; acelgas fritas con sardinas.

⁴ https://es.wikipedia.org/wiki/Beta_vulgaris_var._cicla 11.10.2020

⁵ **BERDONCES I SERRA, Josep Lluís. Gran** (2010). Enciclopedia de las Plantas Medicinales. Madrid

MEDICINAL.- En Blanca se recomienda acelga para sanar llagas⁶.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁷: laxante, anti-inflamatorio, sedante y antianémico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁸ menciona en su gran obra varios autores:

Avicena. - Es una planta acuosa como el armuelle (*Atriplex hortensis*), menos nutritiva que las otras verduras y más humectante que la lechuga y la calabaza. No es muy nutritiva. Penetra lentamente debido a su falta de elementos nitrosos. Se utiliza como cataplasma en los abscesos calientes, y su raíz en las úlceras pilosas. Su jugo, mezclado con aceite de rosas, es útil contra la cefalea producida por la insolación.

Ibn Massa. - Proporciona buenos jugos y actúa más como alimento que como medicina. Es adecuada para los temperamentos cálidos; calma la tos y la sed causadas por la bilis y el calor, especialmente si, después de hervirla en

⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp. 215-239, cita en p. 221

⁸ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma 1: N° 318.

agua, se añade a su decocción aceite de almendras, zumo de granada dulce y cilantro fresco y seco.

Razès. - Es menos fría y menos viscosa que el armuelle. Es más o menos neutra, pero fría y húmeda. Es más templada que la mayoría de las hortalizas. Los temperamentos calientes no necesitan corregirla. En cuanto a los temperamentos fríos, si prolongan su uso, deben tomar algún electuario después de su ingestión.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Semillas en polvo contra la pérdida de peso (con miel)⁹.

⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 6

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.3 ADELFA, BALADRE ☠

Nombre latín: Nerium oleander



Adelfa

Descripción:

La adelfa es un arbusto que puede alcanzar hasta 4 metros de altura y que se mantiene verde los 365 días del año. El tallo es erecto, gris y con ramificaciones ascendentes que divergen hacia todos los lados; hojas lanceoladas que nacen enfrentadas unas con otras, con una vena blanca en medio de la que parten numerosas venillas verdes que van a parar a los bordes. Las flores son rosas, aunque excepcionalmente existen algunas blancas y se encuentran formando graciosos ramilletes en el extremo de las ramas.

El fruto es una doble vaina que se abre por un costado soltando numerosas semillas. Se cría a orillas de las corrientes de agua en tierras bajas, desde el Ebro hasta Portugal. Florece en verano, siendo esta la mejor época para la recolección de las hojas, que es la parte que interesa con fines medicinales. Es una planta muy venenosa y totalmente desaconsejada para uso particular.

Nombres vulgares:

Abelfa, aberfa, adelfa, adelfes, aderfa, aelfa, baladre, balandre, berfa, delfa, edelfa, laurel rosa, mavaldra, narciso, rosa de berberia, rosalaurel, valadre, yerba mala¹⁰.

Origen:

Se cree originaria del Asia Menor, aunque es una planta que crece espontáneamente en la zona litoral de la cuenca mediterránea y del sudoeste asiático, y se ha aclimatado también en Indochina, en el norte de África y en varias áreas de las zonas subtropicales de América.

Principios activos:

En las hojas de esta planta se encuentran heterosidos cardenólidos (1%): Oleandrina (el más importante), Neriína, neriantina, rosaginina, oleandrigenol, desacetiloleandrina, adynerina y la oleandrogenina, y agliconas: digitoxigenina y oleandrogenina. Son compuestos -sobre todo los heterosidos- con acciones muy fuertes sobre el corazón en dosis relativamente pequeñas; por esta razón su uso debe estar sujeto a control médico. También ejerce una acción diurética debido a la presencia de flavonoides¹¹ (0,5%): rutina, nicotiflorina (derivado del kaempferol). Aceites esenciales: contiene umbeliferona.

¹⁰ CASTROVIEJO, S. (coord. gen.). 1986-2012. Flora iberica 1-8, 10-15, 17-18, 21. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.

¹¹ <http://www.plantasnet.com/a/adelfa/adelfa.html> 23-10-2021

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Hojas secas para el corazón. Blanca: hay quien usa el líquido que se extrae del tallo para quitar las verrugas. Ulea: planta entera, cocida para la piel. Se encuentran en algunas ramblas y junto al río¹².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹³: venenoso, dermatológico, antiséptico y antidóntico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar¹⁴ menciona en su gran obra varios autores:

"Masserdjouih.- Sus hojas, cuando se cocinan y aplican como emplasto sobre tumores endurecidos, los disuelven y reducen. El jugo de sus hojas, utilizado en fricciones, es beneficioso contra la picazón y la sarna. La flor tiene propiedades alteradoras.

El-Basry.- La flor es adecuada para el dolor uterino.

¹² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 286

¹³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

¹⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 2: N° 873.

Razès.- Es útil cuando se utiliza externamente para aliviar dolores crónicos y persistentes en el cuello y la espalda.

Ishak Ibn Amrân - Si tomas un cilindro de caña, colocas en su interior el extremo de un tallo de adelfa y sostienes un extremo de este tallo sobre un fuego de brasas, el humo que llega al diente donde hay un gusano lo matará.

Avicena - Es altamente resolutive. Las aspersiones hechas en una habitación con su decocción matan pulgas y ácaros.

El Chérif. - Si recolectamos brotes aún tiernos de la adelfa, los trituramos hasta que estén completamente blandos y hayan cedido sus propiedades a la mantequilla, las fricciones realizadas con esta mezcla contra la tiña tendrán un éxito sorprendente y resultados infalibles. También es útil para frotar en caso de viruela, especialmente en las variedades más contagiosas, y esto desde la primera aplicación. Para la lepra blanca, se prepara una decocción concentrada de las hojas, que luego se clarifica y se mezcla con medio kilo de aceite usado por cada kilo. Luego, las hojas se calientan hasta que el agua se evapora y solo queda el aceite. Después, se agrega un cuarto de kilo de cera derretida al aceite, formando un emplasto que se aplica a la sarna y a la picazón con excelentes resultados. También se pueden usar las yemas de los brotes jóvenes, trituradas y cocinadas en mantequilla hasta que se ablanden y transfieran todas sus propiedades a la mantequilla, para realizar fricciones altamente eficaces contra la sarna y la picazón, especialmente después de lavar la zona. Este remedio tiene una propiedad maravillosa para curar la tiña.

Razès.- Sustitutos: Se puede sustituir por su peso en meliloto y un tercio de su peso en hojas de olivo para tratar tumores endurecidos.

El-Ghafeky.- La decocción de la flor y la hoja en aceite es muy eficaz contra la sarna. Las hojas secas, pulverizadas y aplicadas sobre úlceras, las secan.

Menhadj.- Para tratar la ingestión de adelfa, se administran caldos grasos preparados con dátiles y khabis, mucílago de psilio, aceite de rosa y goma de tragacanto. Los dátiles llamados chihrîr son especialmente eficaces. También se utilizan higos con miel y azúcar, así como todos los dulces y el jugo de uva combinado con grasas.

IBN AL-‘AWWĀM habla de usar adelfa como veneno¹⁵:

De lo que conviene hacer para matar las fieras, los jabalíes, los leones, y los perros.

Si cociendo cebada con adelfa se mezcla con ella después de enxuta zumo de cebolla albarrana, y preparada así se echa por donde suelen pasar los jabalíes, mueren estos al punto luego que llegan á comerla. También los matan las almendras amargas, y á los perros, los leones y las mas de las fieras.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa la hoja y tallos en forma de infusiones, cataplasma, fumigación y otros para¹⁶:

- Reducir la caspa
- Tratar los eczemas, especialmente en los pies
- Tratar la lepra
- Antidiabético

¹⁵ **IBN AL-‘AWWĀM.** (1988) (1802). Kitāb al Filā a. *Libro de agricultura* (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Tomo II, p. 358.

¹⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 8

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.4 AJEDREA

Nombre latín: *Satureja obovata* Lag. Subsp. *canescens* (Rouy)



Ajedrea

Descripción:

Arbusto muy ramificado, glabro, provisto de pequeñas hojas dentadas a lo largo del tallo. Las hojas son cortas, densamente cubiertas de espículas blancas que le dan una tonalidad blanquecina. Cáliz tubular, muy pequeño, con dientes cortos, triangulares y más pequeños que el tubo. Inflorescencias terminadas dispuestas en verticilos. Flores blanco-rosadas. Florece de julio a octubre.

Nombres vulgares:

Ajedrea, ajegrea, jedrea, jegrea, olivardilla, saborija, saurija, tomillo aceitunero, tomillo macho, zoriya

Origen:
Espontáneo.

Principios activos:

Aceite esencial con timol, p-cimeno, linalol, α -terpineol, etcétera. Otros análisis dan altas cantidades de alcanfor, p-cimeno, canfeno, borneol, α -pineno, linalol, etcétera¹⁷.

Uso en Blanca:

CONDIMENTARIO-. Blanca y Ricote: se utiliza junto con tomillo fino (*Sideritis leucantha* subsp. *bourgeana*, *Thymus ericoides*) o borde (*Thymus vulgaris* subsp. *aestivus*) para preparar las olivas.

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cogen las inflorescencias y se dejan secar. Se cuecen unas 4 inflorescencias durante 2 minutos, se endulza con miel porque aumenta el efecto. Se toma una vez al día en ayunas durante 4 ó 5 días para la circulación de la sangre. Blanca: problemas digestivos¹⁸.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁹: protector del hígado, es digestivo, antifeccioso, y depurativo.

¹⁷ **ALCARAZ ARIZA, Francisco José.; SÁNCHEZ GÓMEZ, Pedro; CORREAL CASTELLANOS, Enrique** (1989). Catálogo de las plantas aromáticas, condimentarias y medicinales de la región de Murcia. Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias. Madrid, p. 55

¹⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 314

¹⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

IBN AL-‘AWWĀM nos da la receta como usar ajedrea en la preparación de olivas²⁰:

Para el adobo de las aceitunas negras llamadas maduras, se cogen las mas gordas y de mas pequeño hueso en buena sazón, y después de lavadas en agua se ponen en serijos limpios sin llenarlos del todo [para que se les pueda] coser la boca: en cuya disposición colocando estos en sitio limpio unos sobre otros cargados de piedras ó cosa semejante, y dexándolos así por espacio de casi una semana, se sacan aquellas después echándoles una vigésima parte de sal molida é incorporándola bien con ellas. Otros dicen, que hasta haberse endulzado y perdido su amargor no se les eche la sal: y otros, que después de esto se pongan enxutas en vasos de barro que hayan tenido buen aceyte, sentando las con la mano, y que estos se muden [y tengan] á la sombra con la boca embarrada. Algunos infundiéndoles en el vaso donde se guardan aceyte fresco de buena calidad les echan (y lo mismo á las verdes) axedrea ú orégano], granos de membrillo, vinagre, cominos, alcaravea, tomillo salsero y hojas de cidro, molida cada cosa de por sí, ó todo junto , y también yerba buena, arraihan y palitos de hinojo secos.

Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 226

²⁰ **IBN AL-‘AWWĀM.** (1988) (1802). Kitāb al Filā a. *Libro de agricultura* (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Tomo I, pp. 687-688

1.5 AJENJO

Nombre latín: *Artemisia arborescens* L.



Artemisia arborescens L.
© H. Brisse (CC BY-SA 3.0)

Descripción:

Artemisia es un género de plantas de la familia de las Asteraceae (Compuestas) formado por unas 500 especies de arbustos y plantas herbáceas originarias de casi todos los continentes. Algunas especies son: *Artemisia arborescens*, *Artemisia absinthium*, *Artemisia afra*, *Artemisia herba-alba*, *Artemisia pedemontana*, *Artemisia californica*, *Artemisia cana*, *Artemisia rigida*. Son arbustos compactos muy interesantes por su follaje plumoso, de color gris plateado, sedoso y aromático que no superan el metro de altura. Sus pequeñas flores amarillas no

constituyen un elemento muy decorativo. Florecen de verano hasta el otoño.

Nombres vulgares:

Ajenjo, doncel, manzanillón, matapestosa, pino doncel, pino sarampión, moruno, Abrótano, Ajenjo de montaña.

Origen:

Es una planta procedente de la cuenca mediterránea, pero puede haberse originado en África u Oriente Medio.

Principios activos:

El aceite esencial estaba dominado por la fracción monoterpénica con 13 hidrocarburos monoterpénicos (8,32%) y 14 monoterpenos oxigenados (57,32%) identados. Entre los hidrocarburos monoterpénicos sólo el sabineno (2,33%), mirceno (2,03%) y γ -terpineno (1,29%) presentaban porcentajes superiores al 1%. En los monoterpenos que contienen oxígeno, el oxígeno, la β -tujona (45,04%), seguida del alcanfor (6,78%), alcanfor (6,78%) y terpinen-4-ol (2,16%) fueron los principales compuestos. Por otra parte, en la fracción de sesquiterpenos (27,13%), se halló gran cantidad del hidrocarburo sesquiterpénico chamazuleno (22,71%), y una cantidad mínima de tres sesquiterpenos oxidados (dehidro-sesquicineol, germacreno-D-4-ol y óxido de cariofileno)²¹.

También Glucósido (absintina), tanino, nitrato potásico, matricina, flavonoides: artemetin, apigenin, chrysoeriol, arborescin, sesamin, dihydroidentin, crisosplenetina, eupatina, cirsilineol, artemitin. quercetina, y ácido dicafeoilquínico.

²¹ MILITELLO, M. et al. (2011). Chemical composition and Antibacterial Potential of *Artemisia arborescens* L. Essential Oil. En: Curr Microbiol 62:1274-1281.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recomienda la artemisia recién cortada pasando la planta por la zona afectada por el picor causado por el sarampión y la rubéola, alivia mucho. Se puede repetir el proceso siempre que se sienta picor²².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²³: estomacal, dermatológico, oftálmico, antipruriginoso.

Los productos a base de *Artemisia* han demostrado un amplio espectro de capacidad biológica que incluye propiedades antivirales. Podría ser en el futuro un remedio natural eficaz para combatir al coronavirus²⁴. Además de su actividad antiviral, la *Artemisia annua* ha demostrado

²² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312.

²³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 218.

²⁴ **FUZIMOTO, Andréa D.** (2021). An overview of the anti-SARS-CoV-2 properties of *Artemisia annua*, its antiviral action, protein-associated mechanisms, and repurposing for COVID-19 treatment. En. J. Integr Med. July 22.

Doi: 10.1016/j.joim.2021.07.003

KAPEPULA, Paulin M. (2020). *Artemisia* Spp. Derivatives for COVID-19 Treatment: Anecdotal Use, Political Hype, Treatment Potential, Challenges, and Road Map to Randomized Clinical Trials. En: Am. J. Trop. Med. Hyg. Sept; 103(3): 960-964

contener cantidades apreciables de minerales como el zinc, el galio y el selenio, entre otros²⁵.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

La planta fue extendida por los musulmanes y los caballeros templarios durante el periodo de las Cruzadas y se encuentra frecuentemente alrededor de lugares antiguos fortificados²⁶.

Ibn al-Baytār trata ampliamente la artemisia en sus tres libros, pero destaca las muchas páginas de su número 113, del cual siguen algunos fragmentos²⁷:

Razès.- Es excelente contra las picaduras de los escorpiones. Fortalece el estómago. Es apropiado en fiebres crónicas.

Libro de experiencias.

La absenta fortalece el estómago caliente, lo purifica de sus humores, excita el apetito. Es muy útil contra los dolores articulares causados por el calor causada por los humores calientes. Cocinado con vinagre y aplicado como en cataplasma, calma los dolores del bazo. Se aplica con aceite y melilol contra los tumores de hígado en su periodo extremo. Es adecuado para los paralíticos en los que los

²⁵ **OREGE, Joshua Iseoluwa et al.** (2021). Artemisia and Artemisia-based products for COVID-19 management: current state and future perspective. En: *Advances in Traditional Medicine (ADTM)*, May 5: 1-12.

²⁶ **GARCÍA, S., T. GARNATJE, J. D. TWIBELL & J. VALLÉS** (2006) Genome size variation in the *Artemisia arborescens* complex (*Asteraceae*, *Anthemideae*) and its cultivars. *Genome* 49: 244-253. Citado por **GUILLOT ORTIZ, Daniel** (2010). Monografías de la Revista *Bouteloua* 9. La tribu *Anthemideae* Cass. (*Asteraceae*) en la flora alóctona de la Península Ibérica e Islas Baleares, p. 36.

²⁷ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N° 113.

humores en quienes los humores atrabiliarios son llevados al estómago, ya sea por abuso de medicamentos o por exposición al aire caliente, ya sea calentando los órganos principales, o atenuando accidentalmente el calor de los humores calentados.

Le Chérif. - Cocinado con aceite de almendras hasta que se resuelvan sus propiedades, luego se combina con un poco de hiel de cabra e instilada en el oído, disipa los vientos y limpia las heridas. Es útil contra los venenos mortales. El aceite preparado con su flor, utilizado en las fricciones cura la lasitud. Se utiliza para sustituir, para tonificar el estómago, por su peso de *asarum* con la mitad de la cereza amarilla.

También en el tiempo morisco sabían los musulmanes el valor curativo del ajenjo²⁸:

Sobre la inflamación de la boca de la caballería como consecuencia de los molares, contusión, madera, piedra o por coz de una bestia. Tritura ajenjo amargo, que en otra lengua se llama “doncella”, y morela, que en romance se denomina “mirulyāraqārā o mirulyaqarnārah”, con grasa de cerdo. Añade un poco de miel, aceite de oliva y harina de trigo. Cuece cada ingrediente por separado y aplica el producto resultante sobre un paño que pondrás sobre la zona objeto de tratamiento, tres o cuatro veces al día, según aguante.

²⁸ **VÁZQUEZ DE BENITO, C.**, “Recetario morisco médico-hipiátrico”, *Sharq al-Andalus*, 14-15 (1997-1998), pp. 375-462. Citado por **GRACIA MECHBAL, Mariam** (2017). *El Saber de los Moriscos: Las Ciencias de la Naturaleza*. dins: Adila, Mustafa (ed.), *Mudéjares y moriscos en las fuentes textuales y documentales: actualidad de su memoria histórica. Homenaje a M^a Jesús Viguera Molins*, Tetuan, Asociación Marroquí de Estudios Andalusíes, 2017, pp. 139-155. Cita en p. 154.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las partes aéreas por encima del suelo de la planta de *Artemisia absinthium* L. en forma de cataplasma, decocción e infusiones para²⁹:

- Antiséptico.
- Antidiabético.
- Emenagogo.
- Estomacal.

²⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 11
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.6 AJO

Nombre latín: Allium Sativum



Allium Sativum

Descripción: Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes.

Nombres vulgares: Ajo, Ajos, Ajo blanco (ajo ajetes).

Origen: El origen del ajo parece remontarse a los países de Asia Central, desde donde una de sus variedades

endémicas, *Allium longicuspis*, se propagó hacia el Mar Mediterráneo.

Principios activos: abundantes fructosanas (hasta un 75%). Aceite esencial (0,2-0,3%): garlicina, aliina o sulfoxido de alilcisteina (1%), que es hidrolizada por la aliinasa produciendo alicina (responsable del olor característico del ajo), que se transforma rápidamente en disulfuro de alilo. Pequeñas cantidades de vitaminas (A, B1, B2, B6, C), adenosina, sales minerales: hierro, sílice, azufre, yodo.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: Contra picaduras³⁰ de insectos. Se frota la zona afectada con un ajo. Masticando algunos dientes de ajo se evita el reuma.

Problemas de circulación. Para picaduras de avispa o abeja, se corta el bulbo y se pasa por la picadura. Problemas cardiovasculares se asan los ajos, en horno de leña, envueltos en papel de aluminio y se toman enteros.

Abarán: se ingiere con otros alimentos para las lombrices, reuma, hipertensión y asma³¹.

VÍBORAS.- Para ahuyentar a las peligrosas víboras se utilizaba *ajo*, sobre todo restregándose en el calzado o en los pies. Esta costumbre estaba también arraigada entre los blanqueños que cogían leña de la Sierra³².

³⁰ **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 88.

³¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

³² **CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1996). La aportación de los saberes populares para el conocimiento y gestión de la naturaleza: el

Usos en general: En Cartagena y Javalí recomiendan restregar ajos duros sobre las picaduras de abejas y avispas³³. El ajo ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus. Por otra parte reduce la presión arterial y el colesterol. Actúa como antiinflamatorio y ayuda a reducir el bloqueo de las arterias y a reparar los daños causados por la arterioesclerosis. Abarán: se ingiere con otros alimentos para la lombrices, reuma, hipertensión y asma.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ajos:

Abu Zacaria Iahia Aben Mohamed ben Ahmed Ebn El Awam, sevillano observa en su obra *Libro de Agricultura*: ...y que (mediante Dios) alarga la edad de quien los come hasta llegar a la más avanzada de ciento veinte años...

....Según otro autor, los ajos machacados y aplicados sobre la picadura de los insectos y los escorpiones son de provechoso efecto, mediante Dios³⁴.

Ibn al-Bayt

Ibn al-Baytar explica muchísimas virtudes del ajo y dedica varias páginas en su obra a esta medicina natural. Dice entre otras cosas que el ajo como alimento es muy eficaz

caso de los pastores de cabras moriscas de la Sierra de Ricote junto con otras informaciones sobre la misma y sobre algunos enfrentamientos silvo-pastorales. Murcia, p. 71

³³ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia*, p. 46.

³⁴ **ABU ZACARIA IAHIA** (1802). *Libro de Agricultura. Traducido al castellano y anotado por don Josef Antonio Banqueri*. Tomo segundo. De orden superior y a expensas de la Real Biblioteca, Madrid, p. 204.

contra las picaduras de escorpión, de víboras, y mordeduras de perros rabiosos. Triturado y mezclado con el aceite de ricino viejo se utiliza este ingrediente en forma de cataplasma sobre la picadura de escorpión, donde extrae y neutraliza los efectos del veneno³⁵.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usan los bulbos en forma de supositorio, cocidos, crudos, para fricciones, masajes y otros fines³⁶:

- Antihemorrroidal.
- Antidiabético.
- Para disminuir la presión arterial.
- Para tratar afecciones respiratorias.
- Contra el dolor de dientes.
- Para el cuidado del cabello.

³⁵ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N°453.

³⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 6

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.7 ALBAHACA

Nombre latín: *Ocimum basilicum* L.



***Ocimum basilicum* L.**

Descripción:

La albahaca es una hierba anual, cultivada como perenne en climas tropicales, de crecimiento bajo (entre 30 y 130 cm), con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa, que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola. Tras la polinización entomófila, la corola se desprende y se desarrollan cuatro aquenios redondos en el interior del cáliz bilabiado.

Nombres vulgares:

Alábega, alábega fina, albahaca, alhábega, alhábega, labega
En Blanca se conoce como alábega.

Origen:

Esta hierba versátil con un aroma intenso e innumerables usos en la cocina comenzó a cultivarse hace unos 5000 años en el sudeste asiático, y en particular en la India y Asia tropical, aunque algunas pruebas escritas del 807 d. C. sugieren que la albahaca dulce, en ese momento, ya se usaba en la región china de Hunan. Desde Asia, la planta viajaría alrededor del mundo, primero migrando a Oriente Medio gracias a los comerciantes de especias, en países con un clima ideal como Irán y Egipto, luego alrededor del 350 a. C. en Grecia e Italia, probablemente gracias al ejército de Carlomagno que se mudó al este con eruditos a cuestas, y finalmente después del siglo XVI en Inglaterra y América³⁷.

Principios activos:

Aceite esencial (0,04 a 0,7 %), rico en estragol o metilcavicol (65-85%), linalol (hasta un 75% en algunos quimiotipos), cineol, eugenol (20%), acetato de linalilo. Saponósidos. Flavonoides: quercitrósido, kenferol, esculósido. Ácido cafeico. El triterpeno: ácido ursólico.

Uso en Blanca:

INSECTICIDA-. Se planta la mata de alábega (albahaca) junto a matas de pimientos en la Huerta de Blanca. La alábega protege al pimiento de determinadas plagas³⁸.

Blanca y Ricote: Se utiliza para alejar a los mosquitos y a las beatas. Se colocan las macetas en casa o en el jardín.

³⁷ <https://www.tumtn.it/es/blog/historia-y-origen-de-la-albahaca> - 7-11-2021

³⁸ Con gracias a Francisco F. Cano Triguero



Alábega (Albahaca) junto a la mata de pimiento
Foto: Gentileza de Francisco F. Cano Trigueros

Algunas personas llevan una rama en la solapa de la chaqueta.

MEDICINAL.- En Blanca se recomienda albahaca para el mal aliento y para los vómitos³⁹.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁰: digestivo, carminativo, tranquilizante, repelente de mosquitos

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Descripción de un remedio que beneficia el mal olor de las axilas y de los testículos: Coges cinco *dirhemes* de almártaga; dos *dirhemes* de alumbre yemení, de mirra roja, de cadmia de plomo, de hojas de rosa roja y de hojas de mirto seco; un *dirhem* de canela de China, de nardo y de semilla de albahaca; tres *dirhemes* de sándalo rallado; y medio *dirhem* de alcanfor. Se trituran los medicamentos, se amasan con jarabe añejo y con esta masa se hacen unas pastillas, que se dejan secar; y, cuando se necesiten, se diluyen en agua de rosa y se aplica de ello sobre las axilas y las zonas pudendas del cuerpo de los hombres, las mujeres

³⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312

⁴⁰ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 225

y los niños⁴¹.

Ibn al-Baytār trata ampliamente la albahaca en sus libros, pero destaca su número 223, del cual siguen algunos fragmentos⁴²:

Razès, en su Libro de las correcciones alimentarias. La albahaca produce bilis. Si se abusa de ella, debilita la vista, especialmente si se toma con condimentos salados. Se corrige con vinagre y pepinos. Es adecuada para el corazón contra las palpitaciones. Es útil contra el síncope.

El Chérif. Si se mastica perfectamente cuando el sol entra en el signo de Aries, se le preserva contra el dolor de muelas durante todo ese año. También se puede masticar e introducir el líquido con éxito en un oído doloroso.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza la planta entera en forma de infusiones y decocción para⁴³:

- Hipotensor
- Antidiabético
- Disminuir los dolores de las reglas.

⁴¹ **ARVIDE CAMBRA, Luisa María** (2001). Un ejemplo de medicina práctica en al-Andalus: el Tratado XIX del Kitab al-tasrif de Abu-l-Qasim al-Zahrawi (c. 936-c. 1013). En: DYNAMIS. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus. 2001, 21, 73-91.

⁴² **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N° 223.

⁴³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.8 ALBARICOQUERO

Nombre latín: *Prunus armeniaca* L.



Prunus armeniaca L.

Descripción:

Pequeño árbol caducifolio de hasta 6 m de altura. Las hojas son simples de 5 a 10 cm, ovales o orbiculares, finamente dentadas y pecioladas, de 3,5-8,5 cm de longitud y 3,5-5 cm de ancho. El haz de la hoja es de color verde oscuro, brillante y sin pelos; el envés tiene pelos en las nerviaciones. Las flores se desarrollan antes que las hojas, son de color blanco o rosa pálido de 22-32 mm de diámetro, de pedúnculo corto, solitarias o en parejas. El fruto es subglobuloso (albaricoque) de 40-50 mm, aterciopelado, de color amarillo a rojizo-anaranjado cuando madura.

Nombres vulgares:

Abercoquero, albaricoquero, albercoquero, albericoquero, (frutas), abercoques, abridores

Origen:

Centro de Asia y China

Principios activos:*Frutos:*

Pectina, ácidos cítrico y málico, beta-caroteno, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico,

-Flavonoides: lycopina, quercetósido, isoquercitrósido;

-Azúcares: xilosa, fructosa, glucosa, sacarosa, sorbitol.

-Trazas de aceite esencial: mirceno, limoneno, p-cimeno, terpineol, geranial, geraniol.

Semillas:

Prótidos, Lípidos, Vitaminas del grupo B, Glúcidos,

-Ácidos fenólicos: caféico, p-cumarínico, ferúlico.

-Heterósidos cianogenéticos: amigdalina.

-Taninos⁴⁴.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca cuando están maduros se utilizan para la anemia⁴⁵.

⁴⁴ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/albaricoque-propiedades/> 8-12-2022

⁴⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 298

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁶: laxante, dermatológico.-

Schröder et al informa que ciertos alimentos son beneficiosos contra el estreñimiento crónico, entre ellos los albaricoques secos⁴⁷.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁴⁸ explica la virtud del aceite de hueso de albaricoque:

Resuelve los tumores de asiento y las induraciones de la vulva. Reduce las hemorroides internas y externas, estas últimas en forma de embrocaciones y las primeras en forma de supositorios. Sus propiedades son las del aceite de almendras. Es útil contra la disentería causada por el frío y la humedad.

⁴⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 233

⁴⁷ **BELLAKHDAR, J. & YOUNOS, C.** (1993). La diététique arabomusulmane à travers les traités arabes anciens et la pratique actuelle au Maroc. Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 50

⁴⁸ **IBN EL-BEÎTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 2: N^o 929 y Toma 3: N^o 2136.

Galián, VII. Es una fruta húmeda y fría. -

Dioscorrides, Libro I. Es mejor que el melocotón y más adecuado para el estómago.-

El Khoüz. Evacua la bilis y genera humores groseros. -

Razes, en el Continente. Un hombre tenía un aliento fétido cuyo asiento me pareció estar en el estómago. Le hice tomar algunos albaricoques frescos. los vapores desaparecieron, y continuó tomándolos en decocción. No conozco nada que enfríe el estómago, lo altere y lo debilite más. – El mismo, en su Tratado sobre las correcciones alimentarias:

Esta fruta enfría mucho el estómago, provoca relaciones ácidas y neutraliza la bilis y la sangre, especialmente si es un poco bilioso. Debe rechazarse en sujetos que presenten flatulencias e informes ácidos.

Después de haberlo usado, será bueno tomar después del vino puro, comino e incienso electuarios, melicrato (aguamiel) o ammi⁴⁹ en polvo. En cuanto a los sujetos cuyo estómago está caliente, que tienen informes de hollín, y que están constantemente sedientos, les vendrá bien utilizar esta fruta durante dos días seguidos, sobre todo cuando tienen calor y sed. No deben tomar agua helada después de consumirla; pero cuando la toman antes de fin de mes, una decocción de mirabolano⁵⁰, luego semillas de hinojo y azúcar, durante unos días, para ayudar a evitar la humedad que llevan en la sangre, mientras que esta humedad termina en putrefacción y determina fiebres si no se le pone remedio. En ese caso, es importante sudar abundantemente, vomitar varias veces y consumir bebidas que estimulen la orina y el sudor.

⁴⁹ Ammi visnaga es una planta medicinal egipcia antigua.

⁵⁰ Chebula, Mirabolano índico

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las frutas en forma de polvo como antidiabético y antidiarreico⁵¹.

⁵¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 26
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.9 ALCACHOFA

Nombre latín: *Cynara scolymus*



Cynara scolymus

Descripción:

La alcachofera es una planta que tiene grandes hojas basales, muy divididas de color grisáceo, forma unos capítulos muy grandes, las alcachofas, que se comen cuando son inmaduras. *Cynara cardunculus* se diferencia porque las hojas están mucho más divididas y además tiene espinas tanto en las hojas como en los capítulos.

Nombres vulgares:

Alcacil, alcachofa, alcancil, arcacil, - (planta entera)
alcacilera, alcancilera, cardo alcacilero, (hojas) cardo

Origen:

La alcachofa procede del Noreste de África.

Principios activos:

Cinarina, cinaropicrina, ácido cafeico y sus derivados cafeilquínicos, cyanidin, inulina, apigenina, luteolina, heterósidos de luteolina como escolimósido, cinarotriósido y rutina. Tiene también vitaminas como la vitamina E, niacina, ácido pantoténico, vitamina B-6, y en mayor proporción la vitamina C.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ulea: tallos en infusión una vez al día como diurético.

Abarán: Para la tos se trocea la raíz, las hojas y las flores, se exprime bien el jugo, se mezcla con igual cantidad de miel y se hierve. Para las hemorroides y el asma⁵².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁵³: depurativo, tónico para el sistema circulatorio.

⁵² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

⁵³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 219

La cinarina y cinaropicrina son sustancias farmacéuticas contenidas en las hojas de la alcachofa que tiene efectos beneficiosos para la salud⁵⁴. Es un antioxidante muy valioso y es particularmente útil para depurar y desintoxicar el hígado, ya que es capaz de aumentar el flujo de bilis.

Esta hortaliza es también un imprescindible para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Se trata de una verdura que, además de no contener grasas saturadas, favorece la reducción de los niveles de colesterol en sangre gracias a los compuestos de tipo fenólico que contiene.

El extracto de las hojas de alcachofa también ha mostrado propiedades hepatoprotectoras y se ha utilizado en pacientes con enfermedades hepáticas crónicas⁵⁵.

Un nutracéutico de Hayek, denominado Altilix®, que contiene ácido clorogénico y sus derivados, y luteolina y sus derivados, puede mejorar⁵⁶ diferentes marcadores cardiometabólicos en pacientes con síndrome metabólico (SM).

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Existen varios tipos. Sin embargo, los médicos reservan este nombre para dos tipos. Uno se cultiva, y es el *kenguer*, que se llama *kenarya* en la lengua bárbara de Andalucía.

⁵⁴ **ELSEBAI, Mahmoud F.; MOCAN, Andrei; ATANASOV, Atanas G.** (2016). Cynaropicrin: A Comprehensive Research Review and Therapeutic Potential As an Anti-Hepatitis C Virus Agent. En: *Front Pharmacol*. 2016; 7: 472. Doi: 10.3389/fphar.2016.00472.

⁵⁵ **HUBER R., MULLER M., NAUMANN J., SCHENK T., LUDTKE R.** (2020). Artichoke leave extract for chronic hepatitis c - A pilot study. En: *Phytomedicine*. 2009;16:801–804. doi: 10.1016/j.phymed.2009.03.007.

⁵⁶ **CASTELLINO, Giuseppa et al.** (2019). Altilix® Supplement Containing Chlorogenic Acid and Luteolin Improved Hepatic and Cardiometabolic Parameters in Subjects with Metabolic Syndrome: A 6 Month Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. En: *Nutrients*, 2019 Nov; 11(11) 2580. Doi: [10.3390/nu11112580](https://doi.org/10.3390/nu11112580)

Hablaremos de ello más adelante. El otro, salvaje, tiene cabezas tan grandes como las granadas, con espinas afiladas, y no tiene tallo. Los bereberes del extremo magrebí le dan el nombre de “fezân”. Es una especie salvaje llamada en griego “scoloumos”, y que, en España lo llamamos “lassif”.

DIOSCORIDES, III, 16. El Scolymos es una especie de planta espinosa cuyas hojas mantienen el término medio entre las del camaleón y las de la espina blanca “akanthè leukè” (es el badaourd), salvo que son más negras. El tallo es largo, está cubierto de hojas y termina en una cabeza espinosa. La raíz es negra y gruesa. -

GALIAN, Libro VIII. - DIOSCORRIDOS. - RAZES, en su Tratado sobre las medidas correctivas alimentarias. La alcachofa es diurética, más que los espárragos. También es más caliente, más ligera y menos húmeda.

Es más ligera para los temperamentos fríos; en cuanto a los temperamentos calientes, deben cocerla en vinagre para comerla. Después, deben beber agua con miel ácida, luego un bocado con vinagre, y si pueden, deben usar manjar blanco ácido al mismo tiempo. Esta planta es carminativa. Calienta la vejiga y los riñones y provoca la expulsión de humores groseros en el asma y la tos, pero debe utilizarse sin ajo ni vinagre, cocido en agua o como manjar blanco.-

EL-MADJOUSSY.

Todas las especies de alcachofa aprietan el vientre y matan piojos. Utilizadas en fricciones sobre la cabeza, curan las costras⁵⁷.

Ibn al-Baitar conocía bien su Andalucía natal y el Magreb. Nada menos que treinta y tres artículos de su "Gran Colección de medicinas y alimentos simples" se refieren a

⁵⁷ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N° 658 y Toma 3: N° 1976.

la familia de Cynarae. Una de ellas, "harshaf", tiene al menos dos formas, se cultiva el primer "kengar" de los persas, y el "kenarya" de los andaluces. El segundo, el 'fezan' o 'keran' del Magreb, es silvestre, pero la cabeza de su flor se come. Esta planta podría corresponder a *C. cardunculus*⁵⁸.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa la cabeza, hojas, raíces (frescas y crudas) de la planta de *Cynara cardunculus* L. en forma de polvo y decocción para⁵⁹:

- Estomacal.
- Trata los trastornos vesícula biliar.
- Antidiabético.

⁵⁸ **FOURY, Claude** (1997). Propos sur l'origine de l'artichaut et du cardon. En : Journal d'Agriculture et de Botanique traditionnelle appliquée. Vol. 39 (1), pp. 133-147- Cita en p. 139

⁵⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. Ethnobotany Research & Applications 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 11

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.10 ALCAPARRA

Nombre latín: *Capparis spinosa*



Tapenera

Descripción:

La alcaparra es una de las plantas más características de las islas mediterráneas. Vive en las paredes de las murallas y torres, pero también en los acantilados litorales, se cultiva (o cultivaba) para obtener sus botones florales y los frutos inmaduros, que se comen envinagrados. Las grandes flores de pétalos blancos con muchos estambres que se abren en verano son inconfundibles.

Nombres vulgares:

Tapenera, alcaparra

Origen:

Sur de Europa⁶⁰, Oriente Medio y norte de África y desde el suroeste de Asia hasta el Mar Negro que se extiende hacia el este hasta el Himalaya, Islas del Pacífico y el norte de Australia.

Principios activos:

Saponina, flavonoides; luteína, rutina, quercitina, camferol, ácido rútico; pectina, sales, alcaparriturina. Mucílago, arabinosa, xilosa (fibras) Glucosinatos: glucoparina, sinigrina.

Ácido tartárico, ferúlico, sinápico, hidrocínámico, mirístico, láurico. Cumarinas. Taninos.

Las semillas contienen un 35% de aceite esencial. La composición nutricional de las alcaparras es la siguiente: grasas, hidratos de carbono, fibras, proteínas, potasio, sodio, fósforo, magnesio, calcio. Hierro, vitamina C, vitamina E, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, niacina, ácido fólico⁶¹.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Abarán: estimulante del apetito y diurética.

COMESTIBLE.- Se come el tallo, el botón floral (tápena) y el froto (caparrón). Los tallos se buscan los más tiernos y se recogen en el mes de mayo mejor por la mañana temprano para evitar pinchazos⁶².

⁶⁰ **WATSON, M.** (1997). La conquista islámica y los nuevos cultivos de Al-Andalus. En: Impactos exteriores sobre el mundo rural mediterráneo. Del Impero Romano a nuestros días. Universidad Alcalá de Henares, pp. 111-123

⁶¹ <http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com/2012/04/capparispinosa-subsp-rupestris.html> 8-12-2022

⁶² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición:

Preparación:

Se preparan poniéndolos en agua al sol, se va reponiendo el agua que van absorbiendo los tallos. Cuando éstos toman un color amarillento se les añade sal y se quitan del sol. A los 20 ó 30 días de haberles echado la sal ya se pueden comer. Las tápenas y caparrones se recogen en el mes de junio, el modo de preparación es el mismo, teniendo en cuenta que los caparrones es necesario rajarlos para que puedan absorber mejor el agua. Se toman como aperitivo o en ensaladas.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁶³: dermatológico, vulnerario, antiséptico, anti-dóntico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

DIOSCÓRIDES, II, 204. Es un árbol espinoso que se extiende en círculo en la superficie de la tierra⁶⁴. Tiene espinas en forma de gancho, como la zarza, hojas similares a las del membrillo y un fruto en forma de aceituna que, al abrirse, revela una flor blanca. Una vez que cae la flor, aparece una especie de bellota alargada que, al abrirse, produce semillas pequeñas y rojas, similares a las de la

Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 307

⁶³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 220

⁶⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 2: N° 929 y Toma 3: N° 1877.

granada. Las raíces son grandes, leñosas y abundantes. Crece en lugares rocosos, tierras áridas, islotes y ruinas.....

Et.-Farecy. La alcaparra es un antídoto que perfuma el aliento, ahuyenta el viento y eleva el espíritu.-

El-Knouz. La alcaparra es adecuada contra las fístulas lagrimales. La raíz es útil para fumigar contra las hemorroides.

El-Tadary. Su raíz se aplica con ventaja sobre las úlceras blandas. Su decocción se aplica con éxito en la cabeza afectada por úlceras de este tipo. Tomado con pimienta y ruda, es útil contra las obstrucciones del hígado causadas por el frío.....

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas, raíces, semillas y frutos en forma de polvo, decocción, polvo e infusiones para⁶⁵:

- Carminativo.
- Antiulceroso.
- Diurético.
- Antidiarreico
- Antidiabético.
- Curar infecciones del sistema respiratorio.

⁶⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 14
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.11 ALGARROBA

Nombre latín: *Ceratonia siliqua*



Ceratonia siliqua

Descripción: El algarrobo es un árbol de hasta 10 metros de altura, aunque su altura media es de 5 a 6 metros; es dioico y es de follaje perenne. Tiene hojas bipinnadas de color verde oscuro con una dimensión de entre 10 y 20 cm de largo y sus flores son pequeñas, rojas y sin pétalos. El fruto, llamado algarroba o garrofa, es una vaina coriácea de color castaño oscuro, de 1 a 3 dm de longitud, que contiene una pulpa gomosa de sabor dulce y agradable que rodea las semillas. Las vainas son comestibles y se usan como forraje.

Nombres vulgares: algarroba, algarroba asilvestrada, algarroba blanca, algarroba cachá, algarroba casura, algarroba chopá, algarroba chopeta, algarroba común, garrobas (fruto), garrobo, garrofa, garrofera, garrofero, garrofin (semilla), garrofo, garrover, garrubia, mollar, pan de San Juan, pan de San Juan Bautista, quilate.

Origen: Árbol originario de Asia sudoccidental, desde donde se ha extendido por todo el Mediterráneo Oriental.

Principios activos: Pulpa (harina de algarroba): Azúcares (20-30%): glucosa, sacarosa, fructosa; pectina, proteínas, grasas, ácido benzoico y ácido fórmico, mucílago, taninos. Semillas (goma de garrofin): galactomananas (90%).

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se utilizan para tratar el estreñimiento y contra el resfriado de pecho. Hervir en agua los frutos secos troceados, a fuego lento, durante media hora o hasta que se forme un jarabe⁶⁶.

Blanca y Ricote: se utiliza el látex que sale cuando se corta el fruto, para quitar las verrugas, extendiendo el látex sobre éstas. Al cabo de 15 ó 20 días desaparece.

Ricote: en infusión para el dolor de muelas. Las algarrobas fritas con su aceite para las almorranas. Se muele y se hace papilla para los bebés con diarrea. Tallo y hoja en infusión para hacer un jarabe para el dolor de huesos.

COMESTIBLE.- Ricote: Harina para el alimento del ganado. Para aliñar las olivas y los pimientos en agua-sal, las hojas se le echan a las aceitunas para que no se pongan blancas. Se come su fruto crudo. Para hacer pan de algarroba (varias personas)⁶⁷.

⁶⁶ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

⁶⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del

Usos en general:

Los frutos se usan en Mazarrón como ingrediente de jarabes contra la tos y el resfriado⁶⁸. Algunas personas recomiendan restregar algarrobas verdes sobre las verrugas para hacerlas desaparecer de inmediato. Con la algarroba es posible preparar un sucedáneo del chocolate llamado *carob* (que es *algarrobo* en inglés), muy utilizado en alimentos dietéticos.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁶⁹: antitusivo, remedio para la gripe, dermatológico, laxante, remedio para las verrugas.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Wafid observa⁷⁰:

DIOSCÓRIDES (I): Cuando se utiliza húmeda es mala para el estómago y ablanda el vientre. Si se seca y se utiliza, es más provechosa para el estómago que húmeda. Estríñe el vientre y

Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 291

⁶⁸ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 21.

⁶⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 228

⁷⁰ **IBN WAFID** (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (*Libro de los medicamentos simples*), Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 253.

hace fluir la orina, concretamente la que se confita con zumo de uva.

AL-RÁZĪ: Se frotan fuertemente las verrugas con la algarroba no maduro, las hace desaparecer completamente. Yo he visto eso.

Ibn al-Baytar nos informa que si la algarroba no da lugar al estreñimiento, se debe ayudar a su expulsión del intestino mediante la miel y julepes. Esta estríñe el estómago, lo fortalece y detiene la diarrea. Revela que si tomamos la algarroba con el estómago vacío ésta lo estríñe, en virtud de sus propiedades astringentes⁷¹.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las frutas y hojas en forma de polvo e infusiones para⁷²:

- Antiulceroso.
- Emetocatártico.
- Laxante.
- Antidiabético.

⁷¹ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 766.

⁷² **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 16
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.12 ALMENDRO

Nombre latín: *Prunus dulcis* (Mill) D.A. Webb



Prunus dulcis (mill) D.A. Webb

Descripción:

Etnovariedades cultivadas en la zona: marcona, blanqueta, mollar, desmayo, atocha, Garrigues, peladilla, altinera. Se dice que el primer ejemplar de la variedad “atocha” se encontró junto a una atocha (mata de esparto) en el Campo de Ricote y de ahí viene su nombre. La “peladillera” se cultiva en los secanos de Ulea. Variedad de almendras similares a la blanqueta, pero más redondas y pequeñas, ha sido desplazada por variedades más productivas como la marcona⁷³.

⁷³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición:

Nombres vulgares:

Almendra

Origen:

Oeste de Asia y Nord-este de África

Principios activos:

El aceite graso (de 43 al 57%) obtenido por expresión de la *prunus dulcis* contiene los siguientes principios activos⁷⁴:

Aceite: ácidos grasos principales: oleico (77%) y linoleico (17 a 20%)

Complejo enzimático: emulsina, con abundante glucosidasa.

Vitaminas: A, B1, B2, PP, B5, B6.

Sales minerales.

Fitosteroles: colesterol, campesterol, estigmasterol, beta-sitosterol, delta 5 y delta 7-avenasterol

Mucílagos (3 a 4%): arabinogalactanos

Sustancias proteicas (20 a 25%): caseína

Triterpenoides: (por ejemplo, ácidos urosólico, betulínico), catequina, glucósidos de flavonol, ácidos fenólicos (por ejemplo, ácido protocatéquico y ácido vanílico), fitosterol.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.-

Alimentarios - Es un fruto profundamente arraigado a las culturas mediterráneas y por ende a la murciana. Sus frutos se consumen frescos, secos, tostados, aderezados en

Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 299

⁷⁴ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/almendra-prunus-dulcis/> 8-12-2022

innumerables dulces, pasteles, cremas, turrone y un largo etcétera. También son utilizadas como condimento en muchos platos regionales, así como para hacer horchata de almendras bien frescas, tostadas (Cehegín) o tostadas con avellanas (Ricote).

MEDICINAL.- La horchata de almendras o de alloza Es usada para atajar las diarreas, bien preparada casera.

VETERINARIO.- La corteza de almendra, las hojas y ramones se usan como forraje para el ganado.

COMBUSTIBLE.- La cascara de almendra se emplea como combustible para braseros y estufas⁷⁵.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁷⁶: analgésico, antiodontogénico, purgante, digestivo, refrigerante.

⁷⁵ **RIVERA NÚÑEZ, Diego et al.** (1996). Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita. Murcia: Servicios de Publicaciones, Universidad, p. 263.

⁷⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 233



Almendras

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Almendra amarga

Ibn al-Baitar⁷⁷ trata también la almendra amarga, pero esta variedad lleva amigdalina, un compuesto que hace que la almendra amarga sea tóxica. **La amigdalina libera una sustancia que, en contacto con el agua (o con la saliva) produce cianuro tóxico cuando se come y el consumo de almendras amargas puede ser mortal para los humanos.**

⁷⁷ LECLERC, Lucien (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 2040.

Almendra dulce

-Massih ibn el-Hakem. La almendra dulce es caliente y húmeda en el primer grado. No es muy nutritiva. Consumida fresca con su cáscara, fortalece las encías y la boca; calma la inflamación debido a la frescura, la acidez y la acidez que posee su cáscara externa antes de que el fruto maure y se endurezca.

-Ibn Massouih. La almendra seca, cuando se tuesta, fortalece más el estómago -

-Le Mansoury. Alivia la garganta. Es pesada y permanece en el estómago durante mucho tiempo; sin embargo, en lugar de hincharse, alivia. Calma el ardor al orinar. Tomado con azúcar, aumenta la producción de esperma.....

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y frutas en forma de infusiones y polvo para⁷⁸:

-Calmar la tos

-Laxante

⁷⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 26

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.13 ALOE VERA

Nombre latín: Aloe Vera



Aloe Vera

Descripción: El aloe o sábila es una planta perteneciente a la familia de las liliáceas. Alcanza entre dos y tres metros de altura. Sus flores suelen tener color rojizo, anaranjado o amarillento. Tiene grandes y carnosas hojas lanceoladas con suaves espinas en sus bordes. En Andalucía es introducida por los árabes y crecen las primeras plantaciones de aloe en la península Ibérica, llegando a ser elemento esencial de la medicina popular de la ribera mediterránea.

Nombres vulgares: sábila, sávila, áloe de Barbados o áloe de Curazao

Origen: El origen de esta planta es de África.

Principios activos: La planta produce una serie de principios activos además de la aloína como son la isobarbaloina, antraceno, antranol y ácido aloético, Emodina, Aceite etéreo, Barbaloina, Ácido aloético, Ácido cinámico y Ácido crisofánico entre otros. También Lignina, Saponinas, Monosacáridos, Polisacáridos, Aminoácidos esenciales y secundarios.

Usos en Blanca: Contra las quemaduras y para los granos⁷⁹.

Preparación: La hoja fresca se frota sobre las quemadura y lesiones.

Usos en general:

El Aloe Vera para la piel es también utilizado como antiséptico y bactericida, ya que cuando se aplica sobre la herida forma una capa, impidiendo de esta manera que los gérmenes penetren en la herida y la infecten; además, el Aloe Vera para la piel contiene componentes específicos que ayudan a eliminar hongos y bacterias. El Aloe también es un tratamiento eficaz para las erupciones causadas por plantas venenosas como el roble venenoso, la hiedra y el zumaque. En caso de entrar en contacto con una de estas plantas, hay que frotar el aloe vera sobre la zona afectada y se aliviará la picazón y el enrojecimiento.

⁷⁹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Bayrat nos hace saber que el Aloe Vera se aplica mejor en los tumores tópicos. Por otra parte se realizó con éxito una solución de Aloe Vera para las grietas de la mano. Disuelto en un líquido astringente, se aplica con éxito sobre los órganos debilitados, molidos o fracturados. Se debe frotar con Aloe Vera las partes maltratadas o debilitadas para aliviar el dolor y fortalecer las mismas.⁸⁰

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas en forma de decocción para⁸¹:

- Antidiabético.
- Antiúlceras.
- Sedante.

⁸⁰ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 1388.

⁸¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 29
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.14 ALPISTE

Nombre latín: *Phalaris canariensis*



Phalaris canariensis

Descripción: El alpiste es una gramínea anual, de crecimiento invierno-primaveral. Originaria de la región mediterránea, se cultiva para la producción de granos en las zonas templadas del mundo.

Nombres vulgares: Castellano: alpiste, alpiste blanco, alpiste bravo, alpiste de pella, alpiste de pájaros, alpiste vanillo, alpistera, grano de Canarias), rabillo de cordero, rabos de cordero, triguera.

Origen: Se cría en el archipiélago canario, con el nombre vulgar de triguera o grano de Canarias.

Principios activos:

La semilla del Alpiste se encuentra conformada por un 16,6% de proteínas, un 11,8% de fibras. Por otra parte, posee entre sus componentes, ácidos salicílico y oxálico.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: para disminuir el colesterol⁸².

Preparación: En forma de triturada o leche

Usos en general:

Las enzimas que proporciona el Alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar nuestros órganos, particularmente el hígado, los riñones y el páncreas, por lo que convierte este dato al alpiste en un regenerador pancreático inmenso. Elimina la cirrosis al aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama. Recarga los riñones de enzimas, ayuda a eliminar exceso de líquidos. Previene la arteriosclerosis.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baitar trata la Phalaris que no tiene uso alguno⁸³.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas en forma de polvo para⁸⁴:

-Antidiabético.

⁸² Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

⁸³ ⁸³ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 1651.

⁸⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 25

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.15 APIO

Nombre latín: *Apium graveolens* L.



***Apium graveolens* L.**

Descripción:

Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, es decir, agrio. El apio es una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo; puede llegar a alcanzar los cincuenta centímetros de altura. Las raíces son muy ligeras, estrechas y carnosas.

Nombres vulgares:

Apio, Apio común, Apio de huerta

Origen:

Europa y extremo Oriente

Principios activos:

Aceite esencial (2-3%): limoneno, (60%), selineno, beta-terpineol, beta-cariofileno, p-cimeno, beta-pineno, alfa-santalol, dihidrocarvona, butilftálidos (sedanólido, sedenólido), furanocumarinas y otros heterósidos cumarínicos.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Archena: Para la purificación de la sangre, ya que elimina el ácido úrico⁸⁵.

En Blanca se recomienda consumir apio como diurético para orinar.

Ulea: infusión para el estómago⁸⁶.

Preparación: Comer apio, crudo o cocido.

Usos en general:

En Archena recomiendan consumir apio como diurético, para orinar.

En Mula recomiendan comer apio, crudo o cocido, en tratamientos largos del reuma⁸⁷.

⁸⁵ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

⁸⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289.

⁸⁷ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 48.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Wafid observa⁸⁸:

Son los medicamentos calientes y picantes los que tienen por norma sutilizar la sangre y aligerarla, separar y aislar lo denso de lo ligero, así como aislar la leche, [18v] ocurriendo que lo que es menudo, acuoso, aislado y retirado de éstos y lo que está separado, se reúne a sí mismo, uniéndose unos a otros totalmente porque estas dos virtudes, [el calor y el picante], ayudan a facilitar la atracción de los riñones de todas las partes ligeras que hay en la sangre, y ambas tienen capacidad de disolver la sangre y licuarla, y la segunda de separar las partes ligeras y cambiarlas. Ninguna de estas dos [virtudes] solas puede estar separada de un calor intenso como el apio «de montaña».

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas en forma de infusiones y decocción para⁸⁹:

- Diurética.
- Antirreumático.

⁸⁸ **IBN WAFID** (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (*Libro de los medicamentos simples*), Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 97.

⁸⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 7

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.16 APIO BORDE

Sinónimo:

Nombre latín: *Apium nodiflorum* L.



Apium nodiflorum L.

Descripción:

Las berrazas son efectivamente unos apios que viven dentro de las corrientes de agua dulce, a menudo acompañando a *Rorippa nasturtium-aquaticum*. Las hojas están compuestas con los folíolos emparejados y dentados, las flores son blancas y agrupadas en umbelas. Tiene tallos estoloníferos enraizados en los sedimentos de torrentes y canales, este carácter además de la morfología de las hojas permite diferenciarlo del otro apio *Apium*

graveolens que no tiene estolones. Florece en Mayo y durante el verano.

Nombres vulgares:

Apio borde, Berraza. Berrera, berra, berro.

Origen:

Mediterráneo.

Principios activos:

El aceite esencial de *Apium nodiflorum* es rico en limoneno (27,72%), *p*- cimeno (23,06%), miristicina (18,51%) y β -pineno (6,62%).

En las hojas, la quercetina representó el 61,6% de los compuestos fenólicos seleccionados en el berro de agua, seguida de los derivados del ácido cafeico como principales ácidos hidroxycinámicos⁹⁰.

Uso en Blanca:

El apio borde tiene pecíolos menos vistosos que el apio cultivado, crece junto a las acequias y en ocasiones se usa también como alimento.

MEDICINAL.- Blanca y Archena: recomiendan consumir apio como diurético para orinar.

Ulea: infusión para el estómago⁹¹.

Uso en general:

⁹⁰ GUIJARRO-REAL, Carla et al (2019). Wild edible fool's watercress, a potential crop with high nutraceutical properties. PeerJ, DOI 107717/peerj.6296, pp. 1-18

⁹¹ RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 301

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁹²: antidóntico.

-

1.17 ÁRNICA

Nombre latín: *Dittrichia viscosa* L.



Dittrichia viscosa L.

Descripción:

⁹² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 235

La olivarda es un pequeño arbusto cubierto de flores amarillas en otoño. Se trata de una especie colonizadora de campos abandonados, márgenes de caminos y zonas alteradas. Esta planta desprende un olor particular que algunas personas consideran desagradable. Hay otras compuestas amarillas que pueden coexistir con ella: *Dittrichia graveolens* se parece pero ésta tiene las flores y hojas mucho más pequeñas; las cerrajas (*Sonchus* spp.) son de porte herbáceo.

Nombres vulgares:

Anica, átnica, árnicia

Origen:

Originario del sur de Europa (es decir, Albania, Bulgaria, Grecia, Italia, Yugoslavia, Francia, Portugal y España), las islas Madeira, las Islas Canarias, el norte de África (es decir, Argelia, Egipto, Libia, Marruecos y Túnez) y Asia occidental.

Principios activos:

En las sumidades floridas, flores y hojitas que las acompañan, aceite esencial rico en carvacrol, ésteres, y flavonoides. En las flores, ácido cafeico, clorogénico y cinamaldehído y flavonoides como apigenina, eriodictiol, espinacetina, hispidulina, luteolina, padmatina, quercetina y sakuranetina.

Las sumidades aéreas tienen también lactonas y tres compuestos flavónicos como quercetol, quercetol.3-metiléter y kenferol-4-metiléter.

Las hojas frescas contienen eucaliptol. El aceite esencial obtenido de la destilación de las sumidades floridas nos ofrece: borneol, bornilo acetato, carvacrol, eugenol, isobornilo acetato, linalol, mirceno, pineno y terpineol. Sesquiterpenos. Chamazuleno, cadineno, cariofileno,

cubebeno, curcumeno, globulol, humuleno, inuviscolida, muuroleno, nerolidol y derivados.

Destaca el ácido cóstico que se encuentra en toda la planta excepto en las raíces, y el ácido ilícico, triterpenos y esteroides⁹³.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recomienda árnica para aliviar el dolor de estómago, para ello se toma el cocimiento, preferentemente por la mañana en ayunas, durante un novenario. También se puede utilizar para los golpes en este caso se prepara un cocimiento, se deja enfriar y se ponen paños humedecidos con el cocimiento encima del golpe.

Blanca: se coge toda la planta, se cuece, a veces se añade romero, tomillo y manzanilla; se toma durante 9 días, nunca se ha de poner sobre los granos y derrames.

Blanca: árnica con hierba de la sangre. Se cuecen ambas planas, se toma el cocimiento durante 9 días y se descansan otros 9 y así sucesivamente; se emplea para los golondrinos (granos en las axilas).

Ulea: las flores tomadas en infusión, 2 veces al día, para heridas y el corazón⁹⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁹⁵: vulnerario, antidiabético, estomacal.

⁹³ <http://www.etnobotanica.net/la-olivarda-una-cualisquieri-muy-util/> 9-12-2022

⁹⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 309-310

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁹⁶ indica entre otras cosas, en su gran obra:

EL-GHAFEKY. La gente en España le da el nombre de thobbâka. Es lo que los bereberes llaman tarheldân y tarhelâ. También es lo que utilizaban nuestros médicos, pensando que era eupatorium, antes de conocer el verdadero eupatorium. He sabido que los orientales hacían el mismo uso de ella, aplicándole por error las definiciones de Galeno y Dioscórides. -

ABOU HANÎFA. El thobbâk es una planta que alcanza la altura de un hombre. Vive en grupos y nunca se encuentra aislado. Tiene hojas largas, finas, verdes y viscosas. Cuando se empapan en agua, se aplican a las fracturas, haciendo que se aglutinen y se refuercen. Sus flores son conglomeradas y frecuentadas por las abejas.

- EL MISMO AUTOR añade: Esta planta se calienta de forma evidente. Es ventajoso contra las afecciones álgidas del hígado: dilata las obstrucciones, hace caer la inflamación y el edema que proceden de su debilitamiento, y lo devuelve a sus funciones. De aquí, creo, proviene el error de los antiguos médicos, que tomaban el thobbâk por el eupatorio.

Razes dice del eupatorium que es emenagogo, pero ésta es la acción del thobbak y no del eupatorium. Es beneficioso contra los venenos animales, especialmente el veneno de los escorpiones, tanto interna como externamente, y

⁹⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 219

⁹⁶ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N^o 1448.

contra los dolores punzantes. Evacúa suavemente los humores quemados y, por tanto, es adecuada para las fiebres rebeldes, la sarna y el prurito, tomada en decocción o en extracto. En cuanto al thobbâk apestoso, una planta llamada kouniza en griego, es más activo y cálido, pero menos eficaz en las dolencias hepáticas. Se distinguen por la fetidez del olor. La propia thobbâka tiene un olor agradable, aunque algo fuerte. Su sabor es dulce. En cuanto a la kouniza, tiene una acidez y un amargor evidentes. Muchos médicos la utilizan como sustituto de la thobbâka y del eupatorium, pero se engañan por el parecido con la kouniza, que es lo que el pueblo llama hierba pulga.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas, flores, cabezas, raíces y tallos en forma de cataplasma, infusiones y decocción para⁹⁷:

- Antiséptico.
- Antirreumático.
- Aliviar las enfermedades urinarias.
- Emenagogo.
- Antidiabético.

⁹⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 11
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.18 AVENA

Nombre latín: Avena sativa



Avena sativa

Descripción:

Comúnmente llamada avena, es una especie de planta fanerógama de la familia Poaceae. Es una especie de grano de cereal que se cultiva por su semilla, que se conoce con el mismo nombre (generalmente en plural, a diferencia de otros cereales y pseudocereales). La avena es un cereal muy común que se cultiva en zonas templadas de todo el mundo. Esta planta tiene un tallo de 5-10 dm de altura y las hojas son alternas, lanceoladas y planas, cuyo color es

verde azulado y permite distinguirla de la cebada. Tiene una panícula con espigas de 2 cm de largo. El fruto es un grano utilizado en todo el mundo como alimento.

Nombres vulgares:

Avena blanca, avena común, avena cultivada, avena doméstica, avena ladilla, avena loca, avena negra.

Origen:

De origen algo incierto (Asia menor o SE de Europa).

Principios activos:

Fruto:

Polisacáridos solubles: Almidón, sacarosa. Sales minerales. Flavonoides. Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2, PP.

Sumidades:

Ácido silícico. Esteroides saponínicos

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se recomienda avena como diurética y estimulante⁹⁸.

Uso en general:

La avena se ha consumido desde hace milenios en forma de los granos molidos o hervidos. Se consume también el salvado de avena y la harina de avena. La avena se mezcla con otros cereales para la fabricación de panes especiales y productos de panadería, y también en mueslis y otros cereales para el desayuno.

⁹⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 291.



Avena

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

DIOSCORIDES, II, 16. Es una planta que tiene tallo y hojas similares a las del trigo; este tallo está anudado. En su extremo hay una cabeza con frutos similares a los de la zea, contenidos en vainas que abren dos válvulas. Las frutas se utilizan en cataplasmas a la manera de la cebada. Se utiliza para para apretar el vientre. También se utiliza para preparar bebidas contra la tos.

GALIEN. Se utiliza como medicamento, goza de las propiedades de la cebada; así, utilizada localmente, se seca y se resuelve ligeramente sin irritar. Su constitución es ligeramente fría. Tiene, además, astringencia; también se utiliza como como estreñimiento⁹⁹.

^{99 99} **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 775.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas en forma de infusiones para¹⁰⁰:
-Antidiabético.

¹⁰⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 24
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.19 BELEÑO ☠

Sinónimo:

Nombre latín: *Hyoscyamus albus* L.



Beleño¹⁰¹

Descripción:

Hierba con hojas de margen lobulado, de un color verde glauco, con un tacto un poco carnosos. Cuando florece desarrolla una larga inflorescencia con todas las flores aplicadas en el tallo, son flores de color amarillo limón con

¹⁰¹ "Hyoscyamus albus (Solanaceae)" by Daniel Cahen is licensed under CC BY 2.0

venas lilas. El cáliz crece después de la floración y dentro de él podremos ver una cápsula más o menos esférica. Crece cerca de paredes y muros, y en zonas muy perturbadas, a menudo donde hay basura. Es un habitante habitual de las ciudades y las ruinas, es fácil encontrar las inflorescencias secas de años anteriores. Esta planta es venenosa, pero se ha utilizado en la medicina popular como analgésico o por sus propiedades psicotrópicas. Florece al final de la primavera y en verano.

Nombres vulgares:

Beleño, beleño macho, meleño, trepón, veleno. Beleño dorado o blanco. Hierba loca. Lechuga silvestre.

Origen:

Es una planta nativa del norte de África.

Principios activos:

El análisis fitoquímico preliminar mostró que *Hyoscyamus albus* contenía alcaloides, flavonoides, taninos, terpenos, saponinas, carbohidratos, glucósidos cardíacos y antraquinonas¹⁰².

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cuece el tallo y la flor y se toman los vahos 3 o 4 veces al día para aliviar el dolor de muelas, “mata el gusanillo”. La ingestión del cocimiento es tóxica.

Blanca: se recogen las semillas también en Blanca y se colocan en una fuente que se pone sobre brasas, el humo

¹⁰² **AL-SNAFI, Ali Esmail** (2018). Therapeutic importance of *Hyoscyamus* species grown in Irak (*Hyoscyamus albus*, *Hyoscyamus niger* and *Hyoscyamus reticulatus*)- A review. En: *Journal Of Pharmacy* www.iosrphr.org Volume 8, Issue 6 Version I (June 2018), pp. 18-32. Cita en p. 19.

que se produce se absorbe por la boca y así dicen que mejoran las caries.

Ulea: Vahos de las semillas para el dolor de muelas¹⁰³.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁰⁴: antiodontogénico, vulnerable, antihemorroidal, sedante.

Información adicional:

Conocido como “la hierba de las brujas”, durante la Edad Media el beleño alcanzó una gran relevancia al ser utilizado por magos y curanderos en fumigaciones y en la preparación de brebajes, filtros amorosos y ungüentos. La atropina, uno de los alcaloides que se encuentran en el beleño, es fácilmente absorbido a través de la piel al mezclarlo con grasa, por lo que fue muy utilizado en ritos mágicos por sus efectos alucinógenos. La inhalación del humo resultante de quemar sus semillas o la exposición cutánea o vaginal a ungüentos que la contenían producían la sensación de volar, siendo posiblemente este el motivo de que se representara a las brujas volando en escobas¹⁰⁵.

¹⁰³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. B*lanca, p. 311.

¹⁰⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 234

¹⁰⁵ <https://www.europeana.eu/es/exhibitions/magical-mystical-and-medicinal/henbane>

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar¹⁰⁶ trata el beleño en su gran obra:

IBN AMRÂN. Si tomas semillas de beleño y de amapola a partes iguales y las mezclas con vino dulce o miel y las da el valor de un haba, traen el sueño. También son un remedio para el catarro de pecho y el dolor de muelas. Si machacas la semilla del beleño y la mezclas con el alquitrán de juniperus, y luego rellenas la cavidad de un diente cariado, te pondrás bien y cesará el dolor.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y flores de la planta *Hyoscyamus niger* L. en forma de decocción para¹⁰⁷:

- Aliviar los dolores reumáticos.
- Tratar los eczemas.

¹⁰⁶ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 356.

¹⁰⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 11

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.20 BERENJENA

Nombre latín: *Solanum melongena*



Berenjena

Descripción:

Hierba. Hasta 80 cm. de altura. Espinosa, pubescente, con pelos estrellados. Tallos de 30-70 (200) cm, erectos, ramificados, espinosos o inermes, estrellado-pubescentes. Hojas de 70-150 (250) por 30-100 (180) mm, ovadas u oblongo-ovadas, obtusas o agudas, subcordiformes, enteras, sinuadas o con 5-6 lóbulos, densamente estrellado pubescentes, sobre todo por el envés; pecíolo de 2-8 mm, estrellado-pubescente, a veces con algunas espinas finas. Fruto carnoso de piel violácea. Flores solitarias de color azul violeta. Forma biológica: caméfito-terófito.

Nombres vulgares:

Berenjena, terong, berenjena oriental, berenjena del jardín, melanzana, nasu, ngagwa, brinjal, melongene, calabaza de Guinea, planta-huevo.

Origen:

Originaria de las regiones tropicales y subtropicales de Asia, se cultivaba desde épocas remotas en la India, China y Birmania.

Principios activos:

Ácidos: caféico y clorogénico, Colina, trigonelina. Flavonoides, Estatinas. Fósforo, calcio, hierro y potasio. Solanina. Vitaminas del complejo B, Vitamina C y Vitamina A.

La solanina es un glucoalcaloide de sabor amargo que contienen las solanáceas: patatas, tomate, berenjena y pimiento. La solanina se encuentra en las partes verdes de estas plantas y en cantidades que no son problemáticas en sus frutos y tubérculos maduros, de modo que no existiría riesgo de intoxicación. En el caso de las patatas es importante pelarlas y quitar la parte verde de las patatas, donde la solanina se encuentra concentrada. La fritura hace que se destruya la solanina que pueda contener y al cocerla no se destruye, pero se elimina en su mayor parte en el agua de cocción.

Uso en Blanca:

Uso culinario¹⁰⁸. La berenjena se consume asada a la parrilla, frita, sofrita, rebozada con huevo, gratinada, cocida al vapor o al horno. Es muy versátil y combina bien con tomates, cebollas, ajo y queso. La única manera en que la berenjena no se debe comer es cruda.

¹⁰⁸ Levante Agrario, 27-10-1928

Uso en general:

Ibn Razin, en su obra *Relieves de las mesas*¹⁰⁹, publicada en el 2007, se refiere a la berenjena como la “reina vegetal del arte culinario árabe islámico” y la nombra muchas veces. Otra característica que demuestra su origen andalusí, es que la berenjena se utiliza como sustituto de la carne con el nombre de morcilla de verano. Este plato es típico de la cocina murciana y consiste en un picadillo de berenjena con cebolla aderezado con especias típicas de la matanza. Aunque no tiene nada que ver con la morcilla de cerdo en sí, ya no contiene carne ni sangre, tanto su aspecto como su sabor recuerdan a los de la morcilla de cerdo en cuanto a textura y sabor. Esto se debe, entre otras cosas, a la mezcla de especias utilizadas en su preparación, que son típicas de las recetas andalusíes.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar¹¹⁰ dice: Es el nombre persa arabizado de la conocida planta (berenjena).

- Ruis, en su Libro de correcciones alimentarias.

La berenjena es adecuada para los estómagos que rechazan los alimentos. Sin embargo, no es buena para la cabeza. Produce una sangre negra y caliente en pequeñas cantidades. Su consumo conduce a la abundancia de impétigos, hemorroides, oftalmia y afecciones atrabiliarias. Dilata las obstrucciones del hígado y el bazo. Primero hervida y luego asada con aceite, vinagre y almendras, pierde su acidez y acritud; e incluso estas dos últimas

¹⁰⁹ **IBN RAZÍN AL-Tugibi** (2007). *Relieves de las mesas*, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Estudio, traducción y notas Manuela Marín. Ediciones Trea S.L. Somonte Cenero (Gijón), p. 76

¹¹⁰ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 227.

propiedades persisten en la que ha sido hervida si no se prepara con aceite. Lo mismo ocurre, aunque en menor grado, cuando se introduce sin hervirla previamente en la preparación alimentaria llamada *bourany ábs*. Es adecuada para los estómagos que rechazan la comida; hervida con vinagre, es buena para el tiempo caluroso, así como para los que tienen el hígado caliente o el bazo inflamado, y su acción es muy marcada. Hervida y luego tostada con aceite dulce, como el de almendras y vinagre, es aún mejor, tanto que el aceite ya no conserva nada de su acritud. Esta preparación tiene la ventaja de que no provoca ninguna de las afecciones atrabiliarias de las que hablábamos.

1.21 BERGAMOTO

Nombre latín: *Citrus bergamia* Risso



Citrus bergamia Risso

Descripción:

Arbusto de unos 5-6 m de alto, espinoso, hojas de un solo foliolo, peciolo articulado apicalmente. Inflorescencia uniforme o en racimos cortos. Fruto ovoide, cáscara delgada, amarilla en madurez, jugo agrio, pero de sabor peculiar (existe formas dulces), de propiedades digestivas para pacientes con problemas gástricos, ya que el jugo no presenta acidez y tiende a ser de PH neutro o casi neutro. Su corteza aromática se utiliza para obtener aceite esencial.

Nombres vulgares:

Limón de bergamoto, bergamota, naranja borde.

Origen:

India y sur de Asia.

Principios activos:

Limoneno, acetato de linalilo, linalol, γ -terpineno y β -pineno, y en menor cantidad geranial y β -bisaboleno. El aceite de cáscara de una bergamota estudiada contenía un 66,37% de hidrocarburos monoterpénicos, siendo el limoneno el componente principal (59,21%). Además, el aceite contenía un 31% de monoterpenos oxigenados, siendo los principales componentes el acetato de linalilo (16,83%) y linalol (9,51%)¹¹¹.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Ojós:

En Ojós se han fabricado los famosos bizcochos “Borrachos de Ojós” aromatizados con esta planta.

ALIMENTICIO: Blanca, Abarán y Ricote:

Con los frutos se elabora esencia que se emplea en repostería para aromatizar pasteles, monas y mantecados. El modo de obtener la esencia puede ser de dos formas:

1.- Se coge el fruto, se pela y la corteza se introduce en un recipiente con anís, éste se tapa. Cuando la corteza adquiere un tono dorado, ya está listo el preparado para su utilización. Basta añadir unas gotas para que los dulces adquieran el aroma.

2.- Se toma el fruto, se pela y seca la corteza. Una vez seca se muele y el polvo se guarra en un recipiente cerrado en un

¹¹¹ **NABIHA, Bouzouita et al** (2010). Chemical Composition of Bergamot (Citrus Bergamia Risso) Essential Oil Obtained by Hydrodistillation. En: Journal of Chemistry and Chemical Engineering. April, Vo. 4, N° 4, pp. 60-62.

lugar fresco y seco. En este caso la cantidad que se necesita para aromatizar los dulces es mayor (más usado).

COSMETICA: Blanca y Ricote:

Antes se introducía la corteza fresca en un recipiente con aceite de oliva. Cuando la corteza estaba completamente seca se empleaba el preparado a modo de brillantina y para sanear el cabello (Blanca)¹¹².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹¹³: antidiabético.

¹¹² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 292

¹¹³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 233

1.22 BERROS

Nombre latín: Nasturtium officinale



Nasturtium officinale

Descripción:

Es una planta, comúnmente llamado berro de agua, mastuerzo de agua o agrón es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central. Se considera uno de los vegetales más antiguos consumidos por el ser humano. Actualmente se ha extendido por todo el mundo por ser una planta de consumo doméstico muy apreciada en ensaladas.

Nombres vulgares:

Berro de agua, mastuerzo de agua, cresón o agrón

Origen:

El berro se considera una planta originaria de Europa.

Principios activos:

Glucósidos tiocianónicos: como gluconas-turcina o gluconasturtósido, un heterósido de tipo sulfatado que al degradarse produce fenil-etilsenevol, conocido también como “isotiocia-nato de feniletilo”, que es irritante para la piel. Contiene además carotenos, vitaminas A, C, D y E, yodo y hierro.

Usos en Blanca:

Uso culinario¹¹⁴ en forma de ensalada. Su sabor es picante y agrio, pero agradable.

Usos en general:

Usado en medicina popular para aliviar la bronquitis y ciertas afecciones cutáneas. Sirve para combatir la anorexia, prevenir el escorbuto (se cuenta que los marineros lo tomaban macerado con el vino en las largas travesías en barco), así como la avitaminosis en general, y se ha utilizado también para abrir el apetito, por lo que era muy frecuente darlo a los infantes antes de la comida o formando .

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del texto de Ibn al-Baytar¹¹⁵ dice:

DIOSCÓRIDES, II, 156. El sisymbrium es llamado por algunas personas kardamîni. Otros le dan el nombre de

¹¹⁴ Diario de Murcia, 22-12-1901

¹¹⁵ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 656

sion (...). Es una planta acuática que crece al igual que el sium (...). Algunas personas lo llaman kardamîne debido a que tiene el sabor del cardamomo (lepidium), que es el cresson alénois (...). Sus hojas son redondas cuando aparecen, luego les aparecen incisiones al igual que las de la rúcula."

1.23 CALABACÍN

Nombre latín: Cucurbita pepo L.



Cucurbita pepo L.

Descripción:

Planta herbácea y rastrera muy característica por sus frutos comestibles que desarrolla (calabacín). Toda la planta tiene aspecto áspero. Los tallos son acanalados y las hojas son lobuladas y de margen serrado. Las flores son grandes, de color amarillo y unisexuales. Es una planta rastrera cuyos tallos pueden alcanzar hasta cinco metros de altura. Conocida por sus frutos que contienen abundante pulpa y que presentan una gran variedad de formas, tamaños y colores (calabaza o calabacín) Se recolectan a final de verano o principios de otoño y se conservan bien en lugares secos y ventilados

Nombres vulgares:

Calabacines, Calabaza

Origen:

No está completamente aclarado, dada la antigüedad de su empleo, tanto en el Viejo Mundo como en el Nuevo Mundo. Otros prefieren hablar del noroeste de Méjico¹¹⁶.

Principios activos:

La semilla es rica en aceite insaturado (ácido linoleico 45-55%), las propiedades vermífugas se atribuyen a un aminoácido cíclico (3-amino-3-carboxipirrolidina). Es de interés la composición esterólica del insaponificable, los componentes mayoritarios son glucósidos de ésteres, glucósidos del espinasterol y el trienol correspondiente, además otros delta-esteres (clerosterol, isofucosterol, estigmasterol, etc.).

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Blanca y Ricote: se usa para hacer zarangollo y hervido¹¹⁷.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹¹⁸: antihelmíntico.

¹¹⁶ **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 619

¹¹⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

-

1.24 CALABAZA

Nombre latín: Cucurbita máxima Duchesne (Calabaza)



Cucurbita máxima Duchesne (Calabaza)

Descripción:

Planta herbácea de hojas muy grandes, peludas, y con forma de corazón. Las flores son muy robustas, de color amarillo y solitarias. El fruto también es muy característico y conocido por todos, es la calabaza más

¹¹⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence international d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 222

grande, redonda y más ancha que alta. Las características de las semillas son las siguientes: la cubierta tiene color amarillo, tienen un tamaño que va de 1 a 2 cm de longitud aproximadamente, son de forma elíptica y se encuentran alrededor de 15 a 20 gr de semilla por fruto.

Nombres vulgares:

Calabaza confitera. Calabaza de Guinea. Calabaza de sidra. Calabaza pataquera. Calabaza romana. Calabaza totanera. Zapallo.

Origen:

La calabaza totanera (*Cucurbita máxima* Duchesne) procedería de las zonas andinas del norte de Argentina, Boliva y Perú¹¹⁹.

Principios activos:

Las semillas de Zapallo, también llamadas pipas, y especialmente su germen, contienen hasta un 35% de aceite; próticos ricos en aminoácidos esenciales; y cucurbitacina, principio activo que presenta una serie de propiedades tales como el ser Antiprostáticas, y antihelmíntica. El fruto contiene sesquiterpenos y carotenoides.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: Para las quemaduras. Para tratar los parásitos intestinales se comen las pipas de 10 a 12 todos los días secas con sal¹²⁰.

¹¹⁹ **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 619

Uso en general:

Culinarios: cultivada por sus frutos con los que se elaboran el dulce cabello de ángel. La calabaza de invierno se come como verdura, en puré, sopa o tarta. Las flores también son comestibles y pueden cocinarse en buñuelos.

¹²⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

1.25 CALABAZA CONFITERA

Nombre latín: Cucurbita ficifolia Bouché



Calabaza cidra

Descripción:

Es una planta rastrera o trepadora, monoica, perteneciente a la gran familia de plantas dicotiledóneas. Poseen un fruto carnoso, de forma redonda y alargada, de cáscara gruesa, rugosa o lisa, resistente a bajas temperaturas, pero no a heladas severas. Su nombre científico '*ficifolia*' deriva del latín por la forma de sus hojas que recuerdan a las de la higuera.

Nombres vulgares:

Calabaza de “Cabello de Ángel”, Calabaza cidra, zambo, chilacayote.

Origen:

Se ignora con exactitud su región de origen; distintas líneas de evidencia apuntan a México o a la cordillera de los Andes, pero no se ha podido corroborar ninguna hipótesis.

Principios activos:

Esta variedad de calabaza constituye una buena fuente de vitaminas del grupo B; la más abundante es la Niacina. También se observa que el aporte de ácido ascórbico se eleva a medida que esta calabaza alcanza su grado de madurez óptimo (46 mg).

Uso en Blanca:

Con su pulpa y tras su cocinado se obtiene el dulce para elaborar un gran tipo de productos, sobre todo en repostería. El color exterior de sus frutos puede ser tres según la variedad: blanco, verde oscuro o mezcla veteada de ambos.

Uso en general:

En confitura se emplea para la confección de cabello de ángel, un dulce elaborado acaramelando las hebras de la pulpa con jarabe de azúcar. Por otro lado, el fruto maduro con el agregado de azúcares se puede consumir como dulce y se utiliza para elaborar bebidas.

1.26 CALABAZA FRAILE

Nombre latín: *Cucurbita moschata* Duchesne



***Cucurbita moschata* Duchesne**

Descripción:

Hierba monoica, anual, trepadora por zarcillos, tallo anguloso y densamente pubescente. Hojas alternas, palmatinervias, cordadas, pentalobuladas, margen serrado. Flores solitarias, unisexuales, pentámeras, epíginas. Androceo de 5 estambres. Gineceo de 3 carpelos soldados, ovario ínfero. Fruto pepónide, con pedúnculo pentagonal, ovoide o cilíndrica, corteza verde, blanca o anaranjada, pulpa blanquecina-verdosa cuando joven y anaranjada al madurar.

Nombres vulgares:

Manga de Fraile, Calabaza almizclera

Origen:

Una planta silvestre de Guatemala (*Cucurbita lundelliana*) parece estar implicada en el origen de esta especie¹²¹.

Principios activos:

Triterpenos, cucurbitacinas B y K y los aminoácidos meta-carboxifenilalanina y cucurbitina.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Blanca y Ricote: se utiliza para preparar zarangollo dulce. Se recoge en otoño /septiembre-octubre) y se pone al sol como mínimo un mes. Pasado este tiempo se parte en trozos pequeños y se fríen en la sartén, una vez frita se añade azúcar se mezcla bien y se retira del fuego. También se puede asar en el horno¹²².

Uso en general:

Contra quemaduras: hoja, zumo, aplicación local. También contra Ictericia: flor, decocción o infusión, vía oral¹²³.

¹²¹ **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 619

¹²² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

¹²³ **WENIGER, B.** (1987-1988). Encuesta TRAMIL. Enda-caribe, Santo Domingo, República Dominicana.

1.27 CALABAZA DE PEREGRINO

Nombre latín: *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl¹²⁴.



Calabaza de peregrino

Descripción:

Hierba monoica, trepadora, anual, pubescente, zarcillos 2-4 segmentos, tallo estriado-asurcado. Hojas alternas, orbicular-cordiformes o reniformes; margen entero, dentado o lobulado, palminervias. Flores femeninas solitarias. Flores masculinas solitarias o en racimos. Cáliz campanulado con 5 dientes. Corola rotada con 5 pétalos blancos, libres, pubescentes, tomentosos, obovados, apiculados. Androceo con estambres triadelfos, dos ditécicos y uno monotécico, anteras conduplicadas. Fruto pepónide, pericarpio leñoso, cilíndrico o claviforme.

¹²⁴ Con gracias a Francisco Cano Trigueros

Nombres vulgares:

Calabaza de San Roque, calabaza vinatera, calabaza de botella, Calabaza de agua

Origen:

De origen probablemente africano

Principios activos:

Se ha encontrado que son ricas en cucurbitacinas, los frutos contienen las vitaminas: niacina y riboblavina, y en las semillas hay saponóidos. La planta entera contiene, amigdalina, capaz de liberar el ácido cianhídrico, en ciertas condiciones¹²⁵.

Usos en Blanca:

En el siglo XIII, se usó esta variedad de calabaza en las comidas¹²⁶, como lo demuestra el hallazgo de semillas de Calabaza de Peregrino en el castillo de Yakkar, correspondiente a esta época¹²⁷.

Usos en general:

-Alimentación:

En el siglo XIII usaron la calabaza en comidas.

-Medicinal:

La pulpa que rodea la semilla tiene propiedades eméticas y purgantes; una compresa de las hojas puede utilizarse

¹²⁵ **FERNANDEZ DE LA PRADILLA, C.** (1981). Des Plantes qui nous ont guéris, pp. 54 y 166. Petit Seminaire de Pabre, PB. Ouagadougou, Haute Volta.

¹²⁶ **IBN RAZÍN AL-Tugibi** (2007). Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Estudio, traducción y notas Manuela Marín. Ediciones Trea S.L.

¹²⁷ **RUÍZ MOLINA, Liborio** (2000). Hisn Yakka. Un castillo rural de Sarq Al-Andalus. Siglos XI al XIII. Excavaciones Arqueológicas en el Cerro del Castillo de Yecla (1990-1999). En: Yakka, Revista de estudios yeclanos. Año XII, número 10, p. 164.

externamente para calmar los dolores de cabeza y refrescar¹²⁸.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En un extenso texto de Ibn al-Baytar¹²⁹ se menciona lo siguiente:

Razès, en su *Tratado de correcciones alimentarias* describe la calabaza como una planta fría que afecta la glándula pituitaria. Es un alimento adecuado para los temperamentos calientes, ya que refresca y alivia las inflamaciones y la sed. Resulta útil contra las fiebres. Cuando se cocina con vinagre, su aspereza disminuye, se digiere mejor y es adecuada para calmar la efervescencia de la bilis y la sangre. Sin embargo, en este estado, no es apropiada para personas con el pecho irritado y tos. Resulta más beneficioso para aquellas personas que tienen el hígado caliente. Por otro lado, para quienes padecen tos y fiebre, se recomienda cocinarla con harina de cebada, guisantes desgranados y aceite de almendras dulces. Las personas de temperamento frío o hipofisario deben abstenerse de consumirla, ya que les puede causar cólicos violentos. En caso de utilizarla, deben cocinarla con aceite, sazónarla con pimienta y beber vino puro, seguido de algún electuario. También se puede corregir su efecto con mostaza o garum, según el caso. Si se combina con leche o suero, es preferible la mostaza, mientras que si se hierve, se prefiere el garum o el vinagre, ya que reducen su aspereza sin corregir su frialdad. La elección del correctivo

¹²⁸ <https://antropocene.it/2021/06/17/lagenaria-siceraria/> 16-12-2022

¹²⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1752.

dependerá de las circunstancias. Si se busca un agente refrescante, el garum podría ser adecuado. Si se desea mantener la frescura y el tamaño de la calabaza, se recomienda calentarla con agua antes de prepararla con aceite de oliva y consumirla con condimentos y especias.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Las frutas de la calabaza se utilizan en forma de fumigación para¹³⁰:

-Terapia de migraña

¹³⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 15
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.28 CAÑA

Nombre latín: *Arundo donax* L.



Descripción:

A. donax tiene aspecto similar al bambú, sin embargo presenta la particularidad de que sus hojas individuales surgen a partir de cada nudo del tallo, el cual rodean. Sus tallos tienen una altura de entre 3 y 6 m, y en su madurez (un año de edad) hasta los 8 – 9 m. Los tallos son segmentados (cada 25 cm aproximadamente), gruesos en su adultez (de 2 cm de diámetro en promedio) y huecos. Su parte subterránea se compone de rizomas, perennes, que se extienden a lo largo de los cuerpos de agua y a una profundidad de 10 a 50 cm en el suelo.

Sus hojas lanceoladas de 5 a 7 cm surgen en los nudos y envuelven el tallo. Presenta ramas secundarias que surgen de los nodos a partir del segundo año de vida. La floración se produce desde finales de verano hasta principios de otoño, cuando las plantas se reconocen más fácilmente debido a las grandes y densas plumas de flores que se desarrollan en la parte superior de las cañas. Los penachos pueden crecer hasta 3 pies (0.9 m) de longitud.

Nombres vulgares:

Caña, (inflorescencia) jopo, (rizoma) raiz de caña, (caña grande) licera, lisera, (caña mediana) bardiza

Origen:

Las cañas son originarias de Asia pero se han incorporado a nuestra flora como una planta más.

Principios activos:

Resina, aceite esencial, azúcares. Sales minerales: sílice, calcio, potasio. Trazas de alcaloides: bufotenidina, bufotenina, dihidrobufotenina; donaxina, donaraxina.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Se utiliza el telo de los nudos de cañas no rajadas para colocar sobre las heridas y cortar las hemorragias¹³¹.

¹³¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 286

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹³²: analgésico, diurético, antidiabético

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar¹³³ observa:

DIOSCÓRIDES, I, 114. Existen varias especies de junco, cada una con usos específicos. Una especie se llama *nastos*, que significa denso, y se utiliza para hacer flechas. Otra especie llamada *tilus* es la hembra y se emplea para fabricar las lengüetas de las flautas. Hay una tercera especie que es fistulosa, llena de nudos y de gran consistencia, y se utiliza para escribir. Otra especie es fuerte y hueca; crece a lo largo de los cursos de agua y recibe el nombre de *Donax* según algunos y *Cyprian* según otros. También existe una especie conocida como *phragmites*, de color gris y blanco, cuya raíz se utiliza como cataplasma para extraer espinas. GALIANO, VII. OTRA. La humedad que cae sobre los juncos es útil para tratar las manchas en los ojos. LE CHÉRIF. Si se colocan hojas frescas de junco en una habitación con fiebre y se les vierte agua, se logra reducir la intensidad del calor

¹³² RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C. (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 231

¹³³ IBN EL-BEÏTHAR. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1798

atmosférico y se contribuye a enfriar el aire que llega a los enfermos. Además, si se quema la raíz del junco, se pulveriza, se mezcla con una cantidad igual de henna y se aplica en la cabeza, se cierran los poros de la piel y se estimula el crecimiento del cabello.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las raíces de la planta de *Arundo donax* L. en forma de polvo¹³⁴:

-contra la caída del cabello (en aceite de oliva).

¹³⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 24
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.29 CAÑAMILLO

Nombre latín: *Sideritis Leucantha* Lag. Subsp.
bourgeana



Cañamillo¹³⁵

Descripción:

Ch.fr. 21–37 cm. Esbelta, grácil, blanquecina. Tallos con pelos blancos, curvados. Hojas 7–18 x 0,8–1,5(3) mm, lanceoladas, agudas, mucronadas, enteras, las pequeñas en fascículos axilares, muy pelosas. Inflorescencia de 5–9(10) verticilastros con 2 flores cada uno, raramente con 4 o más en los verticilastros superiores, distanciados. Brácteas 4–6

¹³⁵ Gentileza de:

<https://conecte.es/index.php/es/plantas/2073-sideritis-bourgaeana/>

x 4,5–6,5 mm, ovadas, ± pelosas, con 2–4 dientes a cada lado. Caliz 4,5–6,5(7) mm, muy peloso, con carpostegio sobresaliente y visible; dientes 1,5–2,5 mm, sobresaliendo de las brácteas. Corola bilabiada, de color crema, con tubo c. 4 mm, labio superior 2,5–3,5 mm, ± escotado y erguido, el inferior 1,5–3 mm, con lóbulo central grande. Núculas 1,5–2 x 1–1,3 mm, subovoides. $2n = 26$. I, IV–VII, IX¹³⁶. A veces presenta de forma constante corolas bicolores.

Nombres vulgares:

Tomillo fino, cañamillo

Origen:

Península Iberica

Principios activos:

Flavonoides (Luteolina e Isoscutelareina), terpenos, aceite esencial.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se recomienda para estimular el apetito.

CONDIMENTARIO.- Blanca y Ricote; se utiliza para dar sabor y aroma junto a la ajedrea a las olivas¹³⁷.

¹³⁶ **MORALES VALVERDE, R.** (2011). Flora Vascular de Andalucía Oriental, p. 1326.

¹³⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 304

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹³⁸: estomacal, aperitivo, antiinflamatorio, vulnerable, remedio para la carencia de calcio, antiséptico de las vías urinarias, antihemorroidal.

¹³⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 226

1.30 CÁÑAMO

Nombre latín: *Cannabis sativa* ssp. *sativa*



Cáñamo

Descripción:

El cannabis es una planta anual y es una hierba dioica, es decir las flores masculinas y femeninas se encuentran en distintas plantas, aunque hay alguna excepción y es posible encontrarlas en la misma planta. Las plantas masculinas o estaminadas son por lo general más altas, pero menos robustas que las femeninas o pistiladas. Los tallos son erectos y pueden variar desde 0,2 m. hasta 6 m. Sin embargo, la mayoría de las plantas alcanzan de 1-3 m de alturas. La falta de ramificación, como la altura de la planta, depende de factores ambientales y hereditarios, así como del método de cultivo.

Nombres vulgares:

María, marihuana, grifa, porro

Origen:

El cannabis sativa es una especie herbácea originaria de la cordillera del Himalaya.

Principios activos:

Tetrahidrocannabinidiol) (THC), que es el componente psicoactivo del cannabis. El cannabidiol (CBD), otro componente del cannabis, bloquea el efecto del THC en el sistema nervioso.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Aunque no tenemos registros de usos antiguos para el cáñamo en Blanca, se sabe que la infusión de sus semillas se empleaba con éxito en el tratamiento de la gonorrea.

CESTERÍA-. En Blanca utilizaron en el siglo XX el cáñamo como materia prima para la fabricación de cestos, cordelería, alpargatas, esparteñas, soplillos de la lumbre y otros objetos.

Uso en general:

Esta planta se ha cultivado desde la prehistoria para diferentes usos; producción de fibra textil para elaboración de prendas, plástico, cuerdas o papel; como planta medicinal.

Semillas: extracción de aceite para utilizar como combustible y alimento animal, y como psicotrópico. El cannabidiol CBD se utiliza en cremas y otros productos cosméticos.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En los primeros papeles arabohispánicos encontramos fibras de esparto y cáñamo y presentaban una mejor molienda del trapo que las elaboradas en el mundo árabe gracias a los avances en las técnicas hidráulicas¹³⁹.

Numerosas evidencias y restos arqueobotánicos demuestran el uso del cáñamo desde la antigüedad. La referencia escrita más antigua que se conoce se encuentra en el Pen Tsao, un libro de la farmacopea china del año 2727 a.C., en donde se describen sus propiedades medicinales. Aunque hay evidencias que sustentan que el cáñamo era cultivado en China mucho antes, en el 4500 a.C., fundamentalmente para la fabricación de cuerdas, textiles y papel. Se cree que su domesticación y cultivo comenzó en zonas templadas de Asia, desde donde se expandió a otras áreas del continente asiático, la cuenca mediterránea y Europa. En el siglo XV y XVI los árabes la introdujeron en África, donde se extendió con rapidez; la planta seca, mezclada con bebidas o masticada, se les daba a las mujeres durante el parto y a los niños durante el destete. En América entró de la mano de los exploradores españoles en 1545, quienes iniciaron su cultivo en Chile¹⁴⁰.

¹³⁹ **CABEZA DE BUEY Y SIRENA** (2011) *La Historia del Papel y las Filigranas desde el Medievo hasta la Modernidad*. Stuttgart, Valencia, Viena, p. 19

¹⁴⁰ <https://www.europeana.eu/es/exhibitions/magical-mystical-and-medicinal/hemp>

1.31 CARDO BORRIQUERO

Nombre latín: *Onopordum macracanthum* Schousb



Cardo borriquero

Descripción:

Hierba espinosa, bienal. Tallos alados con hojas alternas. Hojas oblongas, pinnatífidas, blanquecino-aracnoideas, márgenes fuertemente espinosos. Capítulos discoideos, homógamos, solitarios. Involucro globoso, brácteas ovado-lanceoladas, espinosas, las medias y externas patentes o reflejas. Receptáculo foveolado, ebractead. Flores todas flosculosas, hermafroditas. Estambres 5, con anteras connadas. Fruto aquenio, tetrágono, glabro. Vilano de pelos escábridos soldados en la base.

Nombres vulgares:

Cardo, Cardo borriquero, cardo blanco, cardo burrero, cardo de alcachofa, cardo de burro.

Origen:

Península ibérica



Cardo borriquero

Principios activos:

Contiene alcaloides, glucósidos flavónicos, lactona sesquiterpénica (onopordopicrina), arctiósido, ácido fenólico, aesculina (una saponina muy tóxica para hombre y animales), taninos y otros principios amargos¹⁴¹.

¹⁴¹ <http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com/search/label/o-Onopordum%20acanthium> 8-5-2023

Uso en Blanca:

MÁGICO-. Se cuelga un trozo de planta en el pecho para evitar rozaduras o irritaciones¹⁴².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁴³: dermatológico, vulnerario.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar¹⁴⁴ menciona lo siguiente:

EL-BEKRY. Esta planta se encuentra en todas partes. Sus hojas pueden alcanzar la longitud de un codo. Tienen un borde espinoso y lóbulos cubiertos de filamentos y pelos. En el centro de estas hojas surge un tallo hueco que termina en una cabeza similar a la de una alcachofa con pelos en su centro. Sus flores son de color rojo y tienen un sabor amargo. Los tallos se utilizan para avivar el fuego.

¹⁴² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 308.

¹⁴³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 219

¹⁴⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N^o 1480.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las raíces de la planta de *Onopordum acaulon* L. en forma de polvo para¹⁴⁵:

- antianémico
- aperitivo

¹⁴⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 12
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.32 CARDO MARIANO BLANCO

Nombre latín: *Silybum eburneum*



Cardo mariano blanco

Descripción:

El nombre científico correcto de esta planta es *Silybum eburneum*, y pertenece a la familia de las asteráceas. Es una especie relacionada con el cardo mariano común (*Silybum marianum*), pero se diferencia por tener flores de color blanco y hojas más espinosas.

Nombres vulgares:

Cardo mariano blanco, cardo mariano de Sierra Nevada

Origen:

Países mediterráneos, tales como Argelia, Marruecos, Túnez y España.

Principios activos:

Su principal principio activo es la silimarina constituida por flavolignanós isómeros: silibina, isosilibina, silibinina, silidianina y silicristina, siendo el primero el más activo. La composición del aceite de semilla reveló que el ácido linoleico 64,59%, ácido oleico 23,59%, ácido palmítico 12,62% y ácido esteárico son los ácidos grasos predominantes.

Usos en Blanca:

MÁGICO-. Probablemente la misma aplicación que el cardo borriquero. Se cuelga un trozo de planta en el pecho para evitar rozaduras o irritaciones¹⁴⁶.

Usos en general:

El cardo mariano blanco se ha utilizado tradicionalmente por sus propiedades medicinales similares a las del cardo mariano común, especialmente en relación con el hígado y la vesícula biliar. Sus semillas contienen compuestos beneficiosos, como la silimarina, que se considera un hepatoprotector y se utiliza en la medicina herbal para tratar afecciones del hígado. En Hellín, las hojas se pelaban y la penca (raquis) se usaba como verdura para el puchero¹⁴⁷.

¹⁴⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 308.

¹⁴⁷ **RIVERA, Diego et al.** (2008). Las plantas en la cultura popular. Enciclopedia divulgativa de la historia natural de Jumilla-Yecla.

1.33 CEBOLLA

Nombre latín: *Allium cepa* L.



***Allium cepa* L**

Descripción:

La cebolla se cultiva una vez al año y pertenece a la familia de las liláceas. Dicho esto, hay que hacer mención al aspecto de la cebolla, el cual, es semicircular ya que nace a partir de un bulbo. La cebolla presenta un sistema radicular formado por numerosas raicillas fasciculadas, de color blanquecino, poco profundas, que salen a partir de un tallo a modo de disco, o disco caulinar. Este disco caulinar presenta numerosos nudos y entrenudos (muy cortos), y a partir de éste salen las hojas.

Nombres vulgares:

Cebolla cabezona, Cebolla común, Cebolla de huevo, Cebollín.

Origen:

La cebolla se sitúa entre las primeras plantas cultivadas. Su origen se sitúa en Asia Central.

Principios activos:

Aceite esencial (0,015 %) rico en compuestos azufrados (cepaenos). El S-óxido de 2-progenetial (lacrimógeno). El principio activo fundamental de la planta de cebolla es la alicina, un derivado de la aliina. Aminoácidos sulfurados, glutamilpéptido, tiotiamina. Flavonas 8-espíriósida, quercetina) y fermentos (aliinasa y arginasa). También tiene vitaminas, tales como A, B y C. La cebollas rojas llevan el flavonoide kaenferol.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: La cebolla cruda es muy buena para el estómago¹⁴⁸. Para los resfriados y la tos, se coloca media cebolla en un plato junto a la mesilla de noche durante toda la noche. Para la circulación se toma cruda. También se emplea para que crezca el pelo.

Ulea: fruto en vapores para las vías respiratorias¹⁴⁹.

Preparación: Cuando se va a la cama se pone un trozo en el pie y se cubre con un calcetín; de esta forma se elimina el resfriado.

¹⁴⁸ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

¹⁴⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

Usos en general:

En Mula usa la cebolla para recuperar las ganas de comer y se la utiliza, cocida y endulzada con azúcar tostada, para combatir el resfriado¹⁵⁰. Se puede utilizar la cebolla para curar el insomnio. Antes de irse a dormir se pica una cebolla fresca y se la pone sobre un plato en el dormitorio. También se puede preparar un plato de ensalada de cebolla con aceite, limón, y un poquito de sal, que se come durante la cena; este remedio sencilla provocará un sueño profundo.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁵¹: dermatológico, digestivo, tónico para sistema circulatorio, remedio para la gripe hipotensor, antidiabético, vulnerario, antiinflamatorio, colagogo, adelgazante.

¹⁵⁰ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 41.

¹⁵¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 229

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar recomienda la cebolla para limpiar el estómago y abrir el apetito¹⁵². Según él la utilización de la cebolla es muy beneficiosa, puesto que purifica el pecho y los pulmones.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza el conjunto de cebolla en forma de cataplasma, cocido, jugo y cruda para¹⁵³:

- dolor de oídos.
- antiulceroso.
- cuidado del cabello.
- afecciones dermatológicas
- afecciones antidiabético

¹⁵² **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N° 296.

¹⁵³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 6

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.34 CERRAJONES

Nombre latín: *Sonchus tenerrimus* L.



Sonchus tenerrimus L.

Descripción:

Hierba ramificada con hojas tiernas profundamente dividida con segmentos parecidos entre ellos lanceolados. Capítulos florales cilíndricos formando algunas veces agrupaciones. Flores amarillas aplanadas que se cierran al atardecer. Fruto seco que se abre formando una pilosidad blanquecina.

Nombres vulgares:

Cerrajones, lizones, garranchuelo, lechazín.

Origen:

Originaria de Asia, África del norte y Europa.

Principios activos:

Ácido fólico, carotenos, clorofila, potasio, calcio, magnesio, hierro y potasio.

Uso en Blanca:

ALIMENTACIÓN.- Blanca y Ricote: se utilizan los tallos tiernos en tortilla o cocidos.

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recomienda para curar quemaduras, se fríen los frutos en abundante aceite, cuando están bien dorados se sacan y se tiran. Este aceite se envasa y se aplica sobre las quemaduras¹⁵⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁵⁵: vulnerable.

USOS ALIMENTICIOS: La parte aérea, generalmente las hojas tiernas, ha sido utilizada como verdura. A veces se comía directamente en el campo acompañada con pan, pero lo más común era emplearla en la elaboración de ensaladas. Utilizando las hojas crudas o cocidas, se aliña con aceite y sal para preparar una ensalada deliciosa.

¹⁵⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 302

¹⁵⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 219

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas de *Sonchus oleraceus* L. en forma de decocción para¹⁵⁶:

-antidiabético

¹⁵⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 12
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.35 CHAPARRA PFA

Nombre latín: *Quercus coccifera* L.



Chaparra¹⁵⁷

Descripción:

Árbol que con frecuencia se encuentra como arbusto de hasta 2m, si bien se pueden encontrar ejemplares de entre 8 y 12 m. Hojas siempre verdes, duras, pinchudas, simples, laternas, que si bien pueden tener inicialmente pelos estos desaparecen rápidamente, presentando un color verde intenso con una superficie brillante. Ramillas rígidas, retorcidas de corteza lisa. El fruto es una bellota de pedúnculo corto y cúpula erizada. Florece de abril a mayo y fructifica en agosto del año siguiente.

¹⁵⁷ De Javier martin - Trabajo propio, Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11769862>

Nombres vulgares:

Carrasca, carrasca borde, coscoja, chaparra, chaparro, chaparro borde, chapauva, matarmbia.

Origen:

Región mediterránea, principalmente en su parte occidental.

Principios activos:

Taninos gálicos, especialmente ácido cuercitánico y flavonoides.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cuece la raíz, no es preciso secar previamente, se bebe este cocimiento durante un novenario para bajar el azúcar. Se puede hacer en cualquier época del año¹⁵⁸.

COLORANTE.- La grana de *Quercus coccifera* fue un producto importante como colorante en Blanca en el siglo XIV.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁵⁹: estomacal, dermatológico, protector del hígado, antidiabético.

¹⁵⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 315

¹⁵⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar¹⁶⁰ observa:

LE CHÉRIF. Es una planta arborescente. Sus hojas se parecen a las del roble, pero sus frutos son diferentes. Sus hojas son coriáceas y de color verde a amarillo. El maná cae sobre ella. Hay una semilla roja parecida a un animal llamada *mor'ar*. Esta semilla crece constantemente y se vuelve roja hacia finales de mayo; se llama *kermez* (...) y se utiliza para teñir. De ello se habla en la carta *kaf*. Las hojas de este árbol son frías y secas hasta el tercer grado. Secas, machacadas y administradas en la dosis de un *mithkal* con agua fría, son útiles contra el tenesmo. Sus hojas frescas y machacadas, administradas con un *mithkal* de agua fría, contraen el estómago. Mezclado con miel y aceite de rosas y administrado en una dosis de dos *mithkals*, es útil contra el tenesmo. Trituradas en estado fresco y aplicadas sobre tumores calientes, detienen su desarrollo. También son útiles contra las rupturas. Los baños de asedio tomados en su decocción son útiles para las mujeres que sufren de flujo uterino.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza la corteza del *Quercus rotunifolia* Lam. en forma de polvo para¹⁶¹:

d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 223

¹⁶⁰ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, París. 3 volúmenes, Toma I: N° 546

¹⁶¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco.

- antidiarreico.
- estomacal (mezclar con miel).
- reducir hemorroides.

1.35.1 La Grana

La grana de *Quercus coccifera* fue un producto importante como colorante en Murcia¹⁶² y el Valle de Ricote¹⁶³.

Los musulmanes introdujeron el colorante escarlata obtenido del insecto cochinilla hembra (grana cochinilla), que crece en la coscoja (*Quercus coccifera*). El producto era conocido en el comercio como el grano "grana" porque antiguamente se suponía que era el grano o semilla del *Quercus*. El *Quercus coccifera* fue utilizado en el territorio de Negra (Blanca) para alimentar a este extraordinario insecto. Por el cultivo del *Quercus* el brillo del color y la durabilidad del tinte que ofrecía el insecto cochinilla criado en Orihuela eran iguales a los mejores producidos en Negra (Blanca). El carácter general y las propensiones

Ethnobotany Research & Applications 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 17

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

¹⁶² Privilegio de Alfonso X al concejo de Murcia. Confirmando los privilegios anteriores y otorgándoles otros nuevos. Jaén, 18 de mayo de 1267. (Archivo Municipal de Murcia, Libro de privilegios, fols. 11r. - 14r.) (Puerto de La Losilla). Citado por **TORRES FONTES, Juan** (1963) *Documentos de Alfonso X el Sabio*, Codom 1, Murcia. pp. 43-49

¹⁶³ 1308, juliol, 31. València. Jaime II mana a Gombau d'Entença, procurador del regne de València, que faci penyorar béns del comanador de Ricote o del seu orde per tal d'indemnitzar els cinc sarraïns de Xinosa que foren presos per quatre homes de Ricote quan anaven a Negra a collir grana. Foren lliurats al comanador, que els féu rescatar per 1.600 sous de reials i perderen a més totes les coses que portaven, valorades en 60 sous. (ACA, C, reg. 142, f. 121r.). Citado por **FERRER I MALLOL** (1988) *Les aljames sarraïnes de la governació d'Oriola en el segle XIV*. Consell Superior d'investigaciones científiques. Institució Milà i fontanals, Barcelona. pp. 204-205

de esta extraordinaria criatura no son fáciles de observar y requieren mucha atención. Al igual que todos los demás animales, tiene la distinción de sexos, pero ninguna otra criatura de la clase del nombre puede presentar una diferencia más característica que el macho y la hembra de la cochinilla. Las hembras no pueden volar y nunca moverse después de aterrizar en una hoja del *Quercus*. Viven por succión y se adhieren firmemente a la planta hasta que se recolectan para su uso o se forma una nueva generación. Crecen hasta el tamaño de una lenteja pequeña o de un guisante de forma ovalada, son convexos en la superficie y cóncavos contra la planta.



Quercus coccifera

La superficie convexa está bellamente marcada con líneas y rugosa, y cuando el insecto tiene unos quince días de edad, se asemeja a un piojo en muchos detalles. Tiene tres garras o patas a cada lado por las cuales camina lentamente una vez que se desprende de su asidero, se arrastra sobre la mano o cualquier superficie plana, pero cuando se cae o se da la vuelta sobre su espalda, lo cual es

muy propenso a hacer, está tan indefenso como una tortuga. Tiene una especie de probóscide o miembro punzante que se extiende desde la boca y que penetra en la hoja del Quercus y la asegura de manera extraordinaria en el primer aterrizaje. Prefieren vivir en comunidad que deambulando por la hoja, aunque causa destrucción a miles de ellos; pues cuando crecen a un cierto tamaño, se empujan unos a otros fuera de su ubicación original. Así, los más débiles, o los que están depositados, generalmente perecen. Pero esta mortalidad puede ser bien permitida por la fecundidad prodigiosa de la criatura. Cada cochinilla contiene muchos miles de crías. No hay nada en la naturaleza que aproveche tanto los poderes de la fecundidad como el insecto cochinilla.



Cochinilla en las hojas del Quercus
Generosidad de © Francisco Ricardo

En un período muy temprano se cubren con una capa sedosa de blancura lechosa; y aunque muchos ocasionalmente pierden esta blancura, retienen esa blancura hasta que se recolectan con fines comerciales.

Los insectos machos son pocos: en un enjambre de 1000 quizás se pueden observar no más de dos o tres. Están provistas de largas alas blancas y tienen forma de araña. Entre el trigésimo quinto y el cuadragésimo quinto día se puede observar una prolongación que se extiende desde la parte posterior de las hembras, y aproximadamente al mismo tiempo se puede ver a los machos impregnando los óvulos de las hembras. Este proceso es por mucho el más importante, porque si los machos están perturbados, la impregnación es incompleta. Cuando este período termina, los machos deambulan por las hojas en las condiciones más agotadas y miserables, y lo que es más extraño, desaparecen en un instante. Estos insectos son recolectados de la planta, matados por la aplicación de calor, y expuestos al sol para secarse. Cuando se secan se asemejan a pequeñas bayas ásperas o semillas de color marrón o púrpura, y forman la cochinilla de los bichos, que se utiliza para hacer carmín y también como tinte rojo.

1.36 CIPRÉS

Nombre latín: *Cupressus sempervivens* L.



Cupressus sempervivens L.

Descripción:

Como la gran mayoría de las coníferas, son de hoja perenne, pueden alcanzar los 20 m de altura con un diámetro aproximado de unos 60 cm. Su porte es piramidal, de crecimiento rápido en los primeros años de vida, ralentizándose después y pudiendo alcanzar los 300 años de vida. Poseen un tronco recto y de corteza delgada en la que se forman fisuras longitudinales. Las hojas son muy pequeñas (2-6 mm de longitud) con forma de escama, alineadas en parejas opuestas y decusadas.

Nombres vulgares:

Acipré, aciprés, alcipreste, alciprés, alsiprés, ancipreste, arcipreste, arciprés, arizónica, arsiprés, bolas (gálbulas)

Origen:

Región mediterránea

Principios activos: Gálbulos: procianidoles, aceite esencial (0,2 a 1%): alfa- pineno, canfeno, cadineno, cedrol o "alcanfor de ciprés". Taninos catéquicos.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: se utilizan las bolas o frutos para tratar las almorranas¹⁶⁴.

Blanca: se usan los frutos para las almorranas, se hierven 9 frutos y el agua hirviendo se echa en el bidé, la zona afectada tiene que tomar los vahos, pero no lavar la zona. Hacer durante 9 días¹⁶⁵.

Usos en general:

En Archena dicen que el ciprés es bueno para tratar las almorranas. Se cuecen los frutos en agua y se bebe el agua del cocimiento en un novenario. En Mula dicen que llevar siete "bolas" de ciprés en el bolsillo sirve para curar el dolor de cabeza¹⁶⁶.

¹⁶⁴ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

¹⁶⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312

¹⁶⁶ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 84.

Rivera Nüñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁶⁷: desodorante, antihemorroidal.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar dice lo siguiente¹⁶⁸:

Avicena. Su decocción en vinagre es útil contra el dolor de muelas. Sus cenizas se extienden con ventaja sobre las quemaduras y las heridas en general.

¹⁶⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

¹⁶⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N^o 1168.

-

1.37 CIRUELO

Nombre latín: *Prunus domestica* L



Ciruelos

Descripción:

Pequeño árbol caducifolio de hasta 6 m de talla, con la corteza pardo-azulada, brillante, lisa o agrietada longitudinalmente. Hojas simples, elípticas u obovadas, de 4-10 cm de longitud, con el margen crenado-serrado. Envés tomentoso, especialmente sobre el nervio central y las nerviaciones. Pecíolo tomentoso-glanduloso, de 1 cm de longitud. Flores blancas, aisladas o en parejas, de 2-2.5 cm de diámetro, sobre pedicelos de 6 mm de longitud, apareciendo en abril antes que las hojas. Fruto azulado-negruzco, aunque puede variar de color y de tamaño,

oscilando entre 3 y 7.5 cm de diámetro. Hueso con una costilla.

Nombres vulgares:

Curuela (fruta), ciruelo, cirolero, pruno, prunero,

Origen:

La especie es originaria del Cáucaso, Anatolia y Persia.

Principios activos:

Fruto

Contiene:

Vitaminas A,

Vitamina B1 (Tiamina) y

Vitamina C (ácido ascórbico).

Sales minerales: hierro, calcio, magnesio, azufre, potasio y sodio.

Galactomananos.

Fructosa.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ulea: se emplean los frutos para tratar el estreñimiento.

COMESTIBLE: Existen variedades como la de “Pasa” (Ciruela de pasa). Cultivada en el Valle de Ricote. Piel lisa de color verdoso a dorado oscuro, cubierta por una pruina de color azulado o blanquecino. Carne dura, verdosa, transparente, de sabor muy ácido, pero algo dulce, poco adherente al hueso. El fruto resulta poco agradable para el

consumo fresco por lo que se utiliza para pasas. Variedad tardía, que madura a mediados de septiembre¹⁶⁹.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁷⁰: laxante

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar¹⁷¹ dice:

IBN MASSOUÎH. La ciruela no es muy nutritiva. Ablanda el estómago debido a su viscosidad y lo enfría. Relaja el estómago debido a su viscosidad y drena la bilis. Estas propiedades son más pronunciadas en la especie negra que en la otra, debido a su elevada acidez. En cuanto a la especie pequeña, carece de valor: es débilmente laxante. Cuando se utiliza, debe ingerirse antes que otros alimentos, sobre todo en temperamentos calientes, ya que apaga el calor y evacua la bilis. Los sujetos hipofisarios

¹⁶⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 299.

¹⁷⁰ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

¹⁷¹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N^o 21.

deben tomar agua mielada después de la ingestión para eliminar la humedad que genera en el estómago. En cuanto a la especie blanca, conocida como *chahloudj*, es indigesta y no tiene propiedades laxantes como las otras especies; por lo tanto, se utiliza como alimento y no como medicamento. Su acción principal es ablandar y refrescar el estómago.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y frutas en forma crudas para¹⁷²:

- laxante
- diurético

¹⁷² **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 26
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.38 COL

Nombre latín: *Brassica oleracea* L. var. *Capitata* L.



Col

Descripción:

Brassica oleracea var. *capitata*, repollo, col repollo o col cerrada, es una planta comestible de la familia de las *Brasicáceas*, y una herbácea bienal, cultivada como anual, cuyas hojas lisas forman un característico cogollo compacto. También se conoce como repollo blanco por su característico color verde pálido, para diferenciarla de la lombarda que se le conoce como repollo morado. Las diferentes variedades se obtuvieron a partir de la especie silvestre, conocida desde hace siglos, mediante cruces y selección para adaptarlas a diferentes condiciones climáticas.

Nombres vulgares:

Repollo, col, col repollo

Origen:

De procedencia doméstica. Inglaterra, este del Mediterráneo, y también a Asia Menor, desde donde luego se diseminó a diversos lugares de Europa.

Principios activos:

Sulfóxido de S-metilcisteína. Glucosinolatos: sinigrina, mirosinasa. Vitaminas: A, B, C, K, E y U. Inositol. Mucílagos. Ácido glucurónico. Ácidos linoleico, oleico y erúcico. Flavonoides como quercetina, kaempferol, luteolina y apigenina.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- se consume habitualmente como alimento.

MEDICINAL.- Blanca: se come la col cocida para los resfriados.

Abarán: se aplican las hojas sobre las heridas y se tapan con una venda. Hay que cambiar varias veces al día la hoja¹⁷³.

¹⁷³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

Uso en general:

El repollo es un alimento versátil, rico en vitamina C. En algunos lugares es procesado principalmente para la preparación de col agria o "sauerkraut". Por su versatilidad, también se utiliza como ingrediente en la preparación de diversos platos, incluyendo sopas, guisos, preparado al horno (ej. hojas de repollo rellenas), entre otros. Antes de que el repollo se cultivara para alimento, el mismo ya era utilizado y reconocido como planta medicinal. Sistema digestivo: Se toma cruda para quitar los dolores de estómago (gastralgias) o problemas estomacales en general (dispepsias).

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar¹⁷⁴ dice:

RAZÈS. El caldo de col es útil contra la tos, los dolores crónicos de espalda y el reumatismo de rodillas. - RUFUS. El uso de la col embellece el cutis. - ¿MESAOUS? Si la col se hierve dos veces, luego se sazona con comino, aceite de oliva, sal y pimienta, y se cuece de nuevo, es adecuada para los afectados de congestión ganglionar del intestino. - lo mismo, en otro pasaje. El agua en la que se han lavado o cocido las coles purifica el cuerpo, alivia la cefalalgia, libra los ojos de nubes, humores o vapores groseros, es adecuada para las membranas, las vísceras y especialmente el bazo congestionado, y finalmente para los

¹⁷⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1909.

individuos en quienes predomina la atrabiliidad; limpia las úlceras.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas frescas en forma de cataplasma y zumo para¹⁷⁵:

- antidiabético.
- antiulceroso.
- contra la gripe.

¹⁷⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 12
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.39 COLA DE CABALLO

Nombre latín: *Equisetum telmateia*



Equisetum telmateia

Descripción:

Se trata de una planta herbácea perenne, con tallos separados verdes fotosintéticos y estériles y amarillento pálido no fotosintéticos. Los tallos estériles, se producen a finales de primavera y mueren en el final del otoño, miden de 30 a 150 cm de y 1 cm de diámetro, muy ramificado, con espirales de 14 -40 ramas, estas hasta 20 cm de largo, 1-2 mm de diámetro y no ramificado, que salen de las axilas de un anillo de brácteas.

Nombres vulgares:

Cola de Caballo, Equiseto mayor

Origen:

Europa, Asia occidental, el noroeste de África.

Principios activos:

con numerosos principios activos (taninos, flavonoides, polifenoles, esteroides, saponinas...), la cola de caballo se caracteriza por una gran riqueza en materiales minerales (15 a 20% de la planta seca), en particular el silicio llamado “orgánico” (porque proviene de lo “vivo”), presente en forma de silicio insoluble (concreciones de ópalo) y de salicilatos hidrosolubles, asociada a varios otros minerales: carbonato y fosfato de calcio, cloruro y sulfato de potasio, hierro, magnesio, manganeso, azufre.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: recomiendan tomar la Cola de Caballo como diurético¹⁷⁶.

Blanca: hemorroides y hemorragias, diurética.

Archena: la planta se deja hervir unos minutos en agua, se cuele y se bebe la decocción para problemas de orina, así como de piedras en el riñón.

Ulea: infusión de hojas y raíz para la artrosis y retención de líquidos¹⁷⁷.

Preparación: Se hierven por 15 minutos hojas secas. Luego se bebe una infusión de la misma.

¹⁷⁶ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

¹⁷⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 301

Usos en general: Para eliminar las piedras del riñón recomiendan en Archena utilizar cola de caballo. En este pueblo también se utiliza la Cola de Caballo para los problemas de diuresis.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁷⁸: diurético, antidiabético, antiséptico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar¹⁷⁹ dice:

EL-GHAFEKY. Hay dos especies, una grande y otra pequeña. En cuanto a la pequeña, tiene ramas enjutas y nudosas, parecidas a la hoja de la gineta, verticiladas: si se tira de ellas, ceden y se desprenden en su punto de inserción en el nudo: son abundantes y aglomeradas. Esta planta tiene un tallo pequeño y leñoso, del tamaño de un dedo meñique o menos, que alcanza la altura de un palmo, y un fruto de color rojo oscuro (...). El sabor de esta planta es astringente con cierto amargor. La raíz es leñosa y blanda. Crece en lugares pedregosos y en racimos. Administrada en vino astringente, esta planta detiene las desviaciones. Su decocción se toma contra rupturas y hernias, dolencias de riñón y vejiga. Fortalece los órganos internos y es útil contra las contusiones musculares. Su decocción, hecha con higos, es útil contra la tos y la

¹⁷⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

¹⁷⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N^o 149.

disuria. Triturado y extendido sobre las heridas, favorece su cicatrización. Aplicado a las hernias, las tensa. En cuanto a la segunda especie, tiene un tallo más fuerte y más corto que la primera, y un fruto rojo, que se vuelve negro cuando madura.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan los tallos de *Equisetum ramosissimum* en forma de decocción para¹⁸⁰:

-antidiabético

¹⁸⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 15
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.40 COLOCASIA 1243 ☠

Nombre latín: *Colocasia esculenta*



Colocasia esculenta

Descripción:

Es una planta herbácea, perennifolia, con un tubérculo subgloboso, estolonífero, subterráneo, que alcanza un tamaño de 6 cm de diámetro. Las hojas son peltadas, con la lámina de 32–36 cm de largo y 22–70 cm de ancho. Las inflorescencias son axilares, formando un espadice, protegidas por la espata, con aroma afrutado, tiene un pedúnculo de 9–80 cm de largo; y espata de hasta 43 cm de largo. Los frutos son bayas subglobosas a oblongas, de 3.5–5 mm de largo y 2.5–3.9 mm de diámetro; con semillas elipsoides, de color café claro.

Nombres vulgares:

Caladío, taro, pituca o malanga.

Origen:

Zonas tropicales de Asia. Otros hablan de India e Islas del Pacífico. Es una planta introducida por los árabes¹⁸¹.

Principios activos:

En su forma cruda, la planta es tóxica debido a la presencia de oxalato de calcio y la presencia de rafidios en las células vegetales con forma de aguja. El Taro es un ingrediente rico en vitaminas (A, B6, C y E), minerales, ácido fólico, hierro, zinc, potasio, manganeso y cobre, los cuales resultan altamente favorables para la salud.

Usos en Blanca:

Es de suponer que los almohades y sus habitantes usaron las raíces en sus comidas, antes de salir definitivamente del pueblo por el obligado éxodo mudéjar en 1266, después de lo cual la planta entró en desuso.

Usos en general:

En Murcia¹⁸² se comía las hojas cocidas de esta verdura en el siglo XIII. Las raíces tienen un ligero sabor a nuez mezclado con camote y vainilla, más un delicioso toque floral.

¹⁸¹ **WATSON, Andrew M.** (1997). La conquista islámica y los nuevos cultivos de al-Andalus. En: Impactos exteriores sobre el mundo rural mediterráneo: del Imperio Romano a nuestros días / José Morilla Critz (ed. lit.), Joaquín Gómez-Pantoja Fernández-Salguero (ed. lit.), Patrice Cressier (ed. lit.), 1997, ISBN 84-491-0318-5, pp. 111-124. Cita en p. 116

¹⁸² **IBN RAZÏN AL-Tugibi** (2007). Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Estudio, traducción y notas Manuela Marín. Ediciones Trea S.L. Somonte Cenero (Gijón), p. 36

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Guiso de lentejas en 1243

Se lavan las lentejas y se ponen a cocer en una olla con agua dulce, aceite, pimienta, cilantro y cebolla cortada. Cuando están cocidas se echa sal, un poco de azafrán y vinagre; se cascan tres huevos, se dejan un poco a la lumbre y luego se retira la olla. Otras veces se cuecen sin cebolla. Se pueden guisar con colocasia picada a la que se ha dado un hervor. O bien con levadura desleída, a fuego lento. Cuando las lentejas empiezan a espesarse se les añade buena o aceite dulce, poco a poco, conforme lo vayan chupando hasta que están suficientemente cocidas y tienen aceite bastante. Entonces se retiran de la lumbre y se espolvorean con pimienta¹⁸³.

¹⁸³ **GRANJA SANTAMARÍA, Fernando de la** (1960). La cocina arabigoandaluza según un manuscrito inédito [Ibn Razīn]. Tesis doctoral. Madrid. Facultad de Filosofía y Letras.

1.41 CORONILLA DE FRAILE

Nombre latín: *Globularia alypum* L.



Coronilla de fraile

Descripción:

Mata erecta con tallos foliosos hasta la inflorescencia. Hojas estrechamente elípticas; muy cortamente pecioladas, uninervias (a diferencia de *Globularia vulgaris*, plurinervias, menos robusta y con las hojas basales largamente pecioladas, también presente en el territorio), coriáceas, mucronadas, de margen entero o con algunos dientes laterales. Capítulos de hasta 2,5 cm. de anchura.

Nombres vulgares:

Hierba de Ricote, coronilla del rey, corona de rey, coronilla real, cebollada, siemprejunta, zocollada, cardenilla.

Origen:

Los investigadores dan como origen la Península ibérica, pero podría ser también el Alto Atlas Central de Marruecos.

Principios activos:

Se detectaron diecinueve compuestos fenólicos, siendo el ácido trans-cinámico (45,14%) y la luteolina 7-O-glucósido (19,82%) los dominantes¹⁸⁴.

Uso en Blanca:

Siglo XVI: Para purgar la flema, el cólera (bilis amarilla) y la melancolía (bilis negra)

Uso en general:

Siglo XVI: Para purgar la flema, el cólera (bilis amarilla) y la melancolía (bilis negra).

Fuente:

Jesús Joaquín López Moreno¹⁸⁵

Información adicional:

Alonso Verde indica¹⁸⁶ que la burfalaga y sanamonda se llama en Murcia la hierba de Ricote. Después dicen que se trata de la planta *Thymelaea tartonraira* (L.). Sin embargo,

¹⁸⁴ **HAJJI, Najla et al** (2022). Molecular Docking Studies, Chemical Composition, Antioxidant, Cytotoxicity, Antibacterial and Antifungal Activities of *Globularia alypum* Extract. En: Current Bioactive Compounds, Vol. 18, Number 3, 2022, pp. 51-64

¹⁸⁵

<https://www.laopiniondemurcia.es/municipios/2022/01/20/hierba-ricote-planta-medicinal-tradicion-61723145.html> 11-12-2023

¹⁸⁶ **VERDE, Alonso** (2002). Estudio etnofarmacológico de tres áreas de montaña de Castilla-La Mancha. Murcia: Universidad de Murcia (tesis doctoral), pp. 240, 405 y 685. Disponible en la Biblioteca

el boticario murciano Jorge Basilio Flores observó¹⁸⁷:

«Esta yerva es tan conocida en este Reyno de Murcia, que, ò todos la conocen, ò los más saben sus habilidades, no por el turbith, sino por yerva de Ricote, por criarse en la sierra del Lugar de este nombre, quatro leguas distante de esta Ciudad” y en otro lugar continuó: “Luego ya en Francia la conocieron por Alypo, y no por turbith, pues le llamavan yerva terrible, que es lo mismo que entre los de este Reyno, yerva de Ricote».

Alypo resultó ser la planta *Globularia alypum* L. según el investigador Jesús Joaquín López Moreno. Viendo que la *Globularia alypum* ya se conocía en Alto Atlas Central y Marruecos (antes del siglo XIII) es más lógico pensar que su verdadero origen está en Marruecos y no en España.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica entre otras cosas en su gran obra¹⁸⁸:

DIOSCÓRIDES, IV, 180. Es una planta utilizada para encender fuego, y de color rojizo. Tiene ramas y hojas enjutas, una flor suave y ligera. Su raíz se parece a la de la acelga y está llena de un licor acre. Su semilla se parece a

general Archivo Universitario T.M. 2401, Universidad de Murcia y mediante:

www.academia.edu/3148281/Estudio_Etnofarmacológico_de_tres_áreas_de_montaña_en_Castilla-La_Mancha.

¹⁸⁷ **FLORES, Jorge Basilio** (1727). Mesue defendido y respuesta al preliminar de D. Felix Palacios: muy útil para todos los profesores de la medicina..Murcia, p. 161

¹⁸⁸ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, París. 3 volúmenes. Toma 1: N° 658 y Toma 1: N° 139..

la del epíteto. Crece abundantemente en las costas de ciertas regiones, sobre todo en Libia. También se encuentra en otros lugares. Tomado con vinagre y sal, en la dosis de epíteto, evacua la bilis y ulcera ligeramente los intestinos. -

EL-GRAFEKY. Según El-Batrik, en su traducción del libro de Galeno, las alipias crecen en las arenas y en las orillas. Su naturaleza es cálida. Se recolecta de la siguiente manera: tras arrancar los racimos, se retira el corazón y sólo se conserva la corteza. La mejor es la que se encuentra entre los nódulos, que proporciona una exudación blanca que se rompe con facilidad. El fibroso debe ser rechazado. Se ha pretendido que fuera el *turbith*, pero esto es un error. Pablo menciona esta planta, pero no habla de la raíz; sólo dice de la semilla lo que Dioscórides dijo de ella. IBN OUAFED (el Ebn Guefith de los autores medievales) piensa que es el tripoleón, y le ha asignado lo que Dioscórides informa sobre el triolión.

«La mayoría de los comentaristas, incluido Fraas, vieron en el alipón de Dioscórides la *Globularia alypum* de Linneo. Sin embargo", dice Fee, "no pudo reconocerse con suficiente certeza. Esta planta se llamaba *turbith* [*Operculina turpethum*]. Pablo de Egina, relatando el *alypon* de Dioscórides, añade: "Esto es, en mi opinión, lo que ahora se llama alipias. Más tarde Actuarius, distinguiendo dos *turbith*, dice que el blanco son las alipias. Tendremos que volver al *turbith*. La traducción árabe de Dioscórides da al margen un sinónimo latino, mal escrito, pero que creemos que puede compararse con la cogollada española.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las flores y cabezas en forma de infusiones y decocción para¹⁸⁹:

- Antidiabético
- Antiulceroso

¹⁸⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 11
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.42 CRESTAS DE GALLO

Nombre latín: *Salvia verbenaca* L.



Salvia verbenaca L.
Macleay Grass (cc-by-2.0.)

Descripción:

Planta herbácea con la mayor parte de las hojas en la base; son hojas de color verde oscuro con el margen lobulado y dentado. Del centro de la planta crece una inflorescencia erecta que soporta las flores de color azul violáceo con los característicos labios propios de esta familia. La planta está cubierta de pelos y desprende un buen aroma. Vive en los campos de secano, márgenes de caminos, etc. La subespecie típica no tiene más de 40 cm de altitud,

mientras que la subespecie *horminoides* puede alcanzar cerca de un metro de altura con las hojas muy divididas.

Nombres vulgares:

Cresta de gallo, gallocresta, pie de Cristo, salvia, salvia de los prados.

Origen:

Región mediterránea.

Principios activos:

Flavonoides, terpenoides, alcaloides y ácidos fenólicos.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca, cuando notamos alguna partícula extraña en el ojo, ponemos 3 of 4 semillas dentro del ojo y las dejamos mover¹⁹⁰.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁹¹: antirreumático, vulnerario, oftálmico, antidontogénico, hipotensor.

¹⁹⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 308

¹⁹¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 226



Salvia verbenaca L.
Carsten Niehause (CC-BY-SA-3.0)

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica entre otras cosas en su obra¹⁹²:

GALIAN, Libro VI. El temperamento de esta planta es el calor, un calor evidente con un poco de astringencia. - DIOSCÓRIDES. La decocción de sus hojas y ramitas, tomada internamente, es diurética, emenagoga y abortiva. Es saludable contra las reacciones alérgicas de la

¹⁹² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N° 140.

zanahoria (especie de rayo, en griego *trugón*). Oscurece el cabello, es beneficioso contra las heridas, detiene las hemorragias y limpia las úlceras malignas. En lociones, calma el prurito de los genitales de hombres y mujeres. - IBN DJOLDJOL. Es beneficioso contra la parálisis de la lengua y la dificultad para hablar, tomado internamente.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas en forma de infusiones para¹⁹³ combatir infecciones respiratorias y problemas estomacales.

¹⁹³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.43 CUATRECASAS

Nombre latín: *Salvia lavandulifolia* Vahl. Subsp. *vellerea*



Salvia lavandulifolia* Vahl. Subsp. *vellerea

Descripción:

Arbusto perenne, aromático, de baja estatura (30-50 cm). Las hojas son pecioladas, elípticas o lanceoladas (unas 3-4 veces más largas que anchas), con los nervios bastante marcados, grisáceas sobre todo en el envés. La inflorescencia presenta numerosos verticilos de flores de corola violácea y cáliz con cinco dientes más o menos iguales, sin pelos glandulosos.

Nombres vulgares:

Alhucema, mariserva. Mariserva, marisierva, salvia.

Origen:

Es una especie endémica de la Península Ibérica.

Principios activos:

Las partes aéreas de esta planta contienen compuestas fenólicos como flavonoides y ácidos fenólicos (ácido rosmarínico), monoterpenos, sesquiterpenos y diterpenos.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se recomienda cuatrecasas para mejorar la digestión.

Archena: se emplea la infusión de esta planta para mejorar la circulación de la sangre¹⁹⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como¹⁹⁵: depurativo, estomacal, remedio para aliviar las vías respiratorias altas, antirreumático, aperitivo, tónico.

¹⁹⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 313 y 314.

¹⁹⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 226

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Esta variedad es muy conocida por su abundante cantidad de aceites esenciales. Aunque no está descrita por Ibn al-Baytar ni en Alto Atlas, uno puede tomar como referencia los datos sobre *Salvia Verbena*.

Ibn al-Baytar menciona la *Salvia*, entre otras cosas, en su obra¹⁹⁶:

- DIOSCORIDES, III, 35. Es un arbusto alargado y ramificado, con ramas cuadrangulares y blanquecinas. Sus hojas se asemejan a las del membrillero, aunque son más largas y ligeramente ásperas al tacto, como una prenda que no se ha cepillado después de lavarla. Están cubiertas de pelos y tienen un fuerte aroma aromático. La planta produce frutos al final de sus ramas, similares a los del *horminum silvestre*. Suele crecer en lugares agrestes. - GALIEN, Libro VI. Esta planta tiene un temperamento cálido, evidenciando calor con un ligero toque de astringencia.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas de la *Salvia verbenaca* L. en forma de infusiones para¹⁹⁷ combatir infecciones respiratorias y problemas estomacales.

¹⁹⁶ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma 1: N° 140.

¹⁹⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.44 DIENTE DE LEÓN

Nombre latín: *Taraxacum officinale* L.



Diente de León

Descripción:

Hierba perenne y acaule, con roseta de hojas basales y un único tallo florífero sin ninguna hoja. Las hojas son grandes (gasta 40 cm de largo) y pinnatipartidas en segmentos que miran hacia la base del limbo. Todas las flores presentan una lígula amarilla. Los frutos son unos aquenios marronosos, con el ápice muricado y el vilano blanco.

Nombres vulgares:

Diente de León, cerraja, cerrajón

Origen:

El *Taraxacum officinale* es originario de Europa y Asia.

Principios activos:

Raíces¹⁹⁸:

Sesquiterpenos (sustancias amargas): eudesmanólido (taraxacina), germacranólidos.

Triterpenos y esteroides: Glucósidos de beta sitosterol, taraxasterol, arnidol, faradiol.

Flavonoides: glucósido de apigenina, glucósido de luteolina.

Mucílagos y abundantes sales potásicas.

Inulina (2% que aumenta hasta un 40% en otoño)

Hojas:

flavonoides, cumarinas, vitaminas B y C.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se hierve la planta entera excepto las raíces y bebe este caldo preferiblemente por las mañanas y el tiempo que se quiera para las afecciones de hígado.

Blanca y Abarán: en ensalada se toman las hojas y las cabezuelas antes de abrirse, se usa para desordenes digestivos y estreñimiento¹⁹⁹.

¹⁹⁸ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/diente-de-leon/> 8-12-2022

¹⁹⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 302-303

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁰⁰: protección del hígado, antirreumático, diurético, antitusivo, depurativo.

²⁰⁰ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 219

En ensalada en Blanca, según mi propia experiencia.

1.45 ENEBRO

Nombre latín: *Juniperus oxycedrus* L.



Juniperus oxycedrus L.

Descripción:

Arbusto o pequeño árbol que en las Islas Baleares sólo vive en las dunas del litoral de la bahía de Alcudia. Está densamente ramificado con las ramas cubiertas de hojas de forma aguda y con dos líneas blancas en el haz. Forma una especie de fructificaciones (gálbulos) con forma de baya esférica de color rojizo. Se diferencia de la subespecie típica porque todas las partes de la planta son más grandes, especialmente las hojas y los gálbulos, además la otra subespecie vive en los matorrales y bosques.

Nombres vulgares:

Enebro, enebro de miera, nebro, nieblo

Origen:

Natural de la región mediterránea

Principios activos:

Los componentes mayoritarios son: a-pineno y mirceno. Otros compuestos característicos son germacreno D, cadinanos, muurolanos y óxido de manoilo.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se recomienda enebro para la anemia y los resfriados. Para el dolor de muelas se extrae la miera de la raíz y se empapa un algodón que se coloca en las muelas (ver Uso en general). Se hace hasta que el dolor se alivie.

Archena: cuecen las ramas en una olla y toman una gota del vapor, miera o esencia que se queda en la tapadera, esta gota se coloca sobre la muela y así se consigue que ésta se caiga sin causar más dolor, se advierte que se debe colocar con cuidado ya que si la gota cae sobre una muela sana la que se caerá será ésta. El agua procedente del cocimiento de los frutos maduros se utilizaba como bebida para bajar la tensión sanguínea.

Ricote: para la artritis.

VARIOS.- Ricote: los frutos para jugar en el campo, también para ambientador y para adornar el trono de la Virgen²⁰¹.

²⁰¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición:

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁰²: analgésico, antiséptico, diurético, purgante.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica, entre otras cosas, en su obra²⁰³:

AVICENA. Dilata las obstrucciones y se utiliza contra la histeria. - MASSIH IBN EL-HAKEM. Administrado por vía interna, purifica el pecho y el hígado. Conviene contra los venenos y las mordeduras venenosas. - CEREZA. Si uno toma tres de sus semillas y se las pone en la cabeza, bajo la gorra, será bien recibido y obedecido por todos. El uso prolongado de esta planta es útil contra la epilepsia.

Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 315

²⁰² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

²⁰³ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma II: N° 1528.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa los tallos y hojas en forma de infusiones, decocción y maceración para²⁰⁴:

- estomacal.
- diurético.
- antidiabético.

²⁰⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 15
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.46 ENELDO

Nombre latín: *Anethum graveolens* L.



Eneldo graveolens

Descripción:

Hierba anual, glauca, glabra, aromática, tallos huecos; hojas alternas, 3-4 pinnadas, oblongas u obovadas, finamente divididas, segmentos lineares o filiformes, de hasta 2 cm; inflorescencia umbela compuesta, radios 15-30, desiguales, brácteas y bractéolas generalmente ausentes; flores hermafroditas, actinomorfas, pentámeras; cáliz ausente; corola con pétalos oblongos, amarillos, ápice recurvado; estambres 5; fruto esquizocarpo, ovoide, comprimido dorsalmente, mericarpos con costillas dorsales delgadas y costillas laterales aladas.

Nombres vulgares:

Eneldo, enerdo, neldo

Origen:

Se cree que *Anethum graveolens* L. es originario del suroeste de Asia o del sureste de Europa.

Principios activos:

El fruto contiene 25 ml/kg de aceite esencial, los componentes mayoritarios con la carvona y el limoneno, responsable de su olor particular, también contiene felandreno que varía según el grado de ploidía (monoterpenos). El momento de recogida es importante ya que la carvona se sintetiza durante el día por ruptura del alfa-felandreno.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Para los vómitos²⁰⁵.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁰⁶: digestivo

²⁰⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 288

²⁰⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 235

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica en su obra²⁰⁷:

GALIANO, libro VI. - DIOSCORIDES, libro III. - AVICENA. Su jugo es beneficioso contra los dolores de oído y seca el flujo. - EL-GHAFEKY. Su decocción mezclada con miel provoca vómitos de pituita y bilis. Triturado con miel y sometido al fuego hasta cierta consistencia, utilizado luego en fricciones sobre el recto, provoca evacuaciones fáciles. El eneldo es carminativo. Tomado como alimento o bebida, hace salir los gases intestinales del abdomen. - IBN MASSA EL-BASRY. La semilla de eneldo, tomada en bebida, da leche. Condimentado con vinagre, el eneldo es uno de los mejores y más beneficiosos condimentos para el estómago, debido a su astringencia e inocuidad. Utilizado en esta forma, es mejor que el loto, debido al peso de sus elementos. - RAZÈS, en su *Tratado sobre la corrección de los alimentos*. El eneldo es caliente.

Es adecuada contra el dolor de espalda y las flatulencias, utilizada en decocción. Sin embargo, envía vapores a la cabeza. En resumen, no conviene a las personas de temperamento caliente: si a estas personas se les ocurre tomar decocciones cargadas de eneldo, deben tomar entonces oximel puro. Su decocción es adecuada para los temperamentos fríos. - LO MISMO, en Mansoury. El eneldo es adecuado para las personas con ganas de vomitar. Es perjudicial al final de una comida. - LIBRO DE EXPERIMENTOS. La decocción de eneldo es adecuada en suma contra los dolores de los riñones y de la vejiga causados por obstrucciones o flatulencias groseras.

²⁰⁷ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes. Toma II: N° 1275.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las flores y semillas en forma de decocción para²⁰⁸:

-estomacal

-diurético

-calmante estomacal.

²⁰⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 7
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.47 ESPÁRRAGOS

Nombre latín: *Asparagus officinalis* L.



Espárragos verdes

Descripción:

Hierba perenne, rizomatosa, dioica por aborto. Hojas escuamiformes con espolón corto, tallos transformados en cladodios filiformes, fasciculados en las axilas de las hojas, inermes, caducos; turiones gruesos y carnosos. Flores solitarias o geminadas, axilares, unisexuales funcionalmente, actinomorfas, trímeras.

Fruto baya; semillas hasta 4.

Nombres vulgares:

Esparraguera, espárrago común y espárrago verde.

Origen:

Italia

Principios activos:

Mainly flavonoids (quercetin), glutathione, vitamin C, vitamin E, fructans (inulin and fructooligosaccharides) and phytosterols (b-sitosterol).

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca se recomienda consumir espárragos como diurético para orinar²⁰⁹.

Uso en general:

Sistema genito-urinario: En ciertos lugares tienen a la planta como depurativa renal, además del sabido efecto diurético manifestado cuando se ingieren. Algunos han incrementado su consumo en casos de malfunciones renales.



Espárragos blancos

²⁰⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar²¹⁰ dice:

Es el asfaradj de los españoles. Hay una especie que se cultiva en los jardines de Egipto. Sus hojas se parecen a las del eneldo y no tiene espinas. Lleva una semilla redonda, primero verde, luego negra y finalmente roja, que contiene tres huesos duros, parecidos a los del *níl*. Hay una especie que es espinosa, y se llama, en la lengua no árabe de Andalucía, *asberghin*.

- GALIANO, VI. - DIOSCÓRIDES, III, 151. Hay gente que afirma que si uno coge cuernos de carnero, los corta y los entierra en la tierra, producen espárragos.

- IBN MASSOUÎH. El espárrago es caliente y húmedo al final del primer grado o al principio del segundo. Actúa sobre el olor de la orina, a la manera del *asa foetida*. Es afrodisíaco y relajante hepático y renal. Es adecuado contra el dolor de espalda causado por los humos y la pituitaria. Es adecuado contra los cólicos. Si se abusa, provoca náuseas.

²¹⁰ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 2260.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan los tallos, hojas y raíces de *Asparagus alba* L. en forma de decocción para²¹¹:

- contra las enfermedades de los riñones.
- antirreumático.
- diurético.

²¹¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 9
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.48 ESPÁRRAGOS BORDE

Nombre latín: *Asparagus stipularis* Forssk



Espárrago borde
Con gracias a Frank Vincentz (CC-BY-SA-3.0)

Descripción:

De esta esparraguera se cogen los mejores espárragos silvestres; se trata de una mata de color grisáceo (glauco) armada con grandes espinas rígidas. La encontraremos en las garrigas secas y márgenes de campos y caminos. Floración otoñal.

Nombres vulgares:

cebolla, espárrago, esparraguera, esparraguera blanca, esparraguera de monte, esparraguera de piedra, esparraguera macho, esparraguera moruna, espárrago, espárrago aulaguero, espárrago borde, espárrago

borriquero, espárrago negro, espárrago silvestre, espárrago triguero, espárraguera.

Origen:

Es nativo del mediterráneo occidental en España en Barcelona, Castellón, Alicante, Gerona, Lérida, Tarragona, Valencia, Murcia, sureste de Albacete e Islas Baleares donde se encuentran en lugares secos, maquias, garrigas y caminos.

Principios activos:

Contiene elevadas cantidades de compuestos biológicamente activos, como fenoles totales y simples, taninos, flavonoides, alcaloides, saponina y glucósidos cianogénicos²¹².

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca se recomienda consumir espárragos como diurético para orinar²¹³.

Uso en general:

Usos alimenticios: sin duda, ésta es una de las verduras silvestres apreciadas. Resultados obtenidos mostraron que las muestras de *A. stipularis* son una buena fuente de

²¹² HASSAN, N.S. and H.F. MASWADA, H.F. (2012). Proximate and phytochemical analyses of *Asparagus stipularis* and *Cyperus capitatus* and their antioxidant activities. Proceedings of the 11th Conference of the Agricultural Development Researches, March 27-30, 2012, Ain Shams University, Egypt

²¹³ RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

OLMO GÁLVEZ, Pedro del & ALCARAZ ARIZA, Francisco (1985). Catálogo de la flora cormofítica de la Sierra de Ricote (Murcia, SE de España). En: Anales de biología, 6 (Biología Vegetal, 1), pp. 61-78. Cita en p. 77

nutrientes concreta-mente fibra dietética y elementos minerales), lo que demuestra la importancia de recuperar el uso de estos espárragos como parte de la dieta mediterránea²¹⁴.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Aquí nos sirve la misma información anterior del texto de Ibn al-Baytar²¹⁵ que dice:

Es el asfaradj de los españoles. Hay una especie que se cultiva en los jardines de Egipto. Sus hojas se parecen a las del eneldo y no tiene espinas. Lleva una semilla redonda, primero verde, luego negra y finalmente roja, que contiene tres huesos duros, parecidos a los del *níl*. Hay una especie que es espinosa, y se llama, en la lengua no árabe de Andalucía, *asberghin*.

- GALIANO, VI. - DIOSCÓRIDES, III, 151. Hay gente que afirma que si uno coge cuernos de carnero, los corta y los entierra en la tierra, producen espárragos.

- IBN MASSOUÎH. El espárrago es caliente y húmedo al final del primer grado o al principio del segundo. Actúa sobre el olor de la orina, a la manera del *asa foetida*. Es afrodisíaco y relajante hepático y renal. Es adecuado contra el dolor de espalda causado por los humos y la pituitaria. Es adecuado contra los cólicos. Si se abusa, provoca náuseas.

²¹⁴ **CIUDAD MULERO, M et al** (2018). Roots and rhizomes of wild Asparagus: novel sources nutrients? En: Nutrición clínica y dietética hospitalaria, 38 (supl. 1), p. 87

²¹⁵ **IBN EL-BEÎTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 2260.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa los tallos, hojas y raíces de *Asparagus alba* L. en forma de decocción para²¹⁶:

- contra las enfermedades de los riñones.
- antirreumático.
- diurético.

²¹⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 9
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.49 ESPARTO PFA

Nombre latín: *Stippa tenacísima*



Esparto

Descripción:

Arbusto perenne, herbáceo, alto, robusto, que forma macollas o "atochas" de hasta 1,5 (2) m de diámetro. Hojas numerosas, lineares y muy largas replegadas sobre sí mismas, de aproximadamente 100 x 0,5 cm. Inflorescencia con espiguillas de 3-3,5 cm de longitud, agrupadas en panícula terminal compacta, con aspecto de espiga. Arista espiralada, de extremo truncado. Fruto seco, en cariopside, pelos y aristas persistentes en la fructificación.

Nombres vulgares:

(planta entera) atocha, tocha, (hojas) esparto, (inflorescencia) raigón, rigón.

Origen:

Mediterráneo Occidental

Principios activos:

Fibra vegetal natural, alfa wax,

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se coge el esparto y se deja secar, se cuece en agua durante 2-3 minutos y se bebe para “ablandar el pecho cargado por los resfriados”.

CESTERÍA.- Blanca: se emplea en la fabricación artesanal de alfombras y cestos²¹⁷.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²¹⁸: emenagogo, remedio para aliviar de las vías respiratorias altas, astringente, antiodontogénico, abortivo, sedante.

²¹⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 306

²¹⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 232

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar²¹⁹ observa:

LE CHÉRIF. Es una planta conocida. Si tomas tres briznas de ella, las enciendes y realizas tres cauterizaciones en un absceso en sus primeras etapas, previenes su crecimiento. Sus cenizas son calientes y secas. Si se aplican lociones en la cabeza con ellas, la liberan completamente de las escamas y evitan su reaparición. Ningún medicamento se compara con esto. Tomada con vinagre y miel, mata los gusanos intestinales. Si enciendes sus extremos y haces cauterizaciones en las hormigas serpiginosas, obtendrás un gran éxito.

²¹⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 686

1.50 ESPINACA

Nombre latín: *Spinacia oleracea* L.



Spinacia oleracea L.

Descripción:

La espinacas son plantas herbáceas anuales o perennes dioicas y con genotipos monoicos y autoalógamos, de hasta 1m de altura, lampiñas, con raíz fusiforme y blanquecina y tallos simples o poco ramificados. Hojas algo carnosas, las caulinares alternas y más pequeñas y las basales arrosetadas, oblongas, sagitadas o triangular-hastadas, lampiñas y pecioladas, de 15-30 cm de longitud. Flores verdosas. Ovarios unilocular y uniovulado con 4 estilos apicales. Utrículo inerme o con 2-4 espinas. $2n = 12$.

Nombres vulgares:

Espinaca, Espinacas, Espinafré,

Origen:

Parece ser que procede del sudoeste asiático.

Principios activos:

Triterpenos saponínicos²²⁰ que incluyen entre otras, saponinas A y B.

Celulosa

Ácido oxálico (en las hojas jóvenes entre un 6 y 8% y en las desarrolladas hasta un 16%).

Histamina: hasta 140 mg en 100g en peso de planta fresca.

Flavonoides: que incluye ptuletina, espinacetina, kaenferol y espinatosoide.

Clorofila (0,3 a 1%).

Vitaminas: principalmente vitamina C, vitamina A y B2

Sales minerales: hierro, yodo y calcio.

Nitratos entre un 0,3 y 0,6%.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se recomienda espinaca para el dolor de estómago²²¹.

Uso en general:

El jugo de espinacas ha mostrado su eficacia en estados de convalecencia y para mejorar la anemia. Sin embargo, la espinaca no conviene a personas propensas a los cálculos

²²⁰ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/espinaca/> 8-12-2022

²²¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 291

renales, gota o artritis, ya que los oxalatos que contiene pueden favorecer estas afecciones.

La fibra de la espinaca impide la absorción del colesterol y los ácidos biliares, mientras que sus antioxidantes reducen la oxidación del colesterol LDL y previenen la aterosclerosis.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar²²² dice:

RAZÈS. Las espinacas tienen una constitución templada. Son emolientes y adecuadas para las irritaciones del pecho. Debido a su constitución templada, relajan el vientre en individuos con temperamento caliente y también en los fríos. A diferencia de la mayoría de las verduras, no causan hinchazón y no generan flema en la sangre. - AVICENA. Son frías y húmedas al final del primer grado. Son más nutritivas que las acelgas. Tienen propiedades purgantes y laxantes. Neutralizan la bilis. A veces pueden resultar desagradables para el estómago, por lo que es recomendable administrar primero su caldo. Son útiles contra los dolores de espalda de origen sanguíneo. - LIBRO DE EXPERIMENTOS. Consumidas como alimento, son beneficiosas para afecciones torácicas como tumores, tos y asperezas, especialmente si se combinan con grasas. También son útiles para aliviar ardor al orinar. Son un alimento adecuado para diversos tipos de temperamentos.

²²² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 63.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa la parte aérea de la planta en forma de cocido para²²³:

-estomacal

²²³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 6
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.51 ESPLIEGO

Nombre latín: *Lavandula latifolia* Med.



Lavandula latifolia Med.

Descripción:

Es una matilla leñosa en la base, pero todos los años arroja nuevos vástagos herbáceos, cuadraditos, de 2 palmos de altura o más. Tiene las hojas opuestas, estrechamente lanceoladas o lineares, de color verde. Sus flores forman glomérulos en la sumidad de los vástagos, cada uno de los glomérulos trae en la base dos hojitas florales opuestas, de figura redondeada, romboidal y membranosa. Su floración es en verano a partir del mes de junio. Se cría en las laderas y collados pedregosos o rocosos de todo el Pirineo y de algunas montañas próximas.

Nombres vulgares:

Alhucema, espliego, espligo, pliego, spica nardi, especinardi (1243).

Origen:

Propio de las montañas de la parte central y occidental de la cuenca mediterránea.

Principios activos:

Aceite esencial con d-canfeno, d-borneol, d-alcanfor, d- α -pineno, cineol, 1-linalol, geraniol, etc. Los ésteres son muy poco abundantes, en contra de lo que ocurre en la lavanda.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se emplea para la tos²²⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²²⁵: antihelmíntico, estomacal, aperitivo, analgésico, digestivo, depurativo, diurético, antitusivo, antirreumático, tranquilizante, remedio para el colesterol alto niveles de colesterol, vulnerable.

²²⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 313

²²⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 224

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Receta de huevos rellenos (Ibn Razin, 1243)

Coges la cantidad que quieras de huevos y los colocas, sin cascar, en una olla con agua sola, poniéndose a la lumbre. Cuando estén cocidos y cuajados los sacas y los dejas en agua fría para que se enfríen. Luego los pelas y los cortas con un hilo por la mitad, a lo ancho. Sacas con cuidado las yemas y las pones en un plato. Les echas sai molida, con medida, pimienta, jengibre, canela, clavo, espicanardi y un poco de almáciga, o, si quieres, en vez de todo esto, un poco de agua de cilantro verde y de hierbabuena. Amasas las yemas con las especias, bien amasadas, con la mano, hasta que quedan mezcladas. Luego formas a modo de yemas con la pasta, las vuelves a poner en su sitio, en las mitades de los huevos vacíos, y los sujetas con un hilo limpio para que no se separen unas mitades de otras, o los atraviesas con una ramita fina de orégano, hasta que quedan como los huevos de antes. Los rebozas con clara de huevo y flor de harina. Cuando acabes de todo esto, coges una sartén limpia, le echas aceite bueno y cuando hierva pones los huevos, procurando que no se separen unas partes de otras; los fríes y das vuelta con cuidado hasta que se doran. Entonces los sacas, los pones en la vasija que quieras y los comes, regados de canela²²⁶.

²²⁶ **IBN RAZÏN AL-Tugibi** (2007). Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Estudio, traducción y notas Manuela Marín. Ediciones Trea S.L. Somonte Cenero (Gijón).

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las flores y cabezas de *Lavandula multifida* L. en forma de infusiones, cataplasma y decocción para²²⁷:

- terapia de la migraña
- sedante
- antirreumático
- combate resfriados y tos
- cura el dolor de vejiga

²²⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 19
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.52 EUCALIPTO

Nombre latín: *Eucalyptus globulus* Labill.



Eucalyptus globulus

Descripción:

Es un árbol siempre verde que puede alcanzar hasta 60 metros de altura. Copa piramidal, alta, siempre poco densa, que deja pasar la luz a su través. Tallos jóvenes tetragonos, blanquecino-pubescentes. Las hojas son juveniles opuestas, sésiles, de base cordada, de color gris-azulado, de 8-15 cm de longitud y 4-8 cm de anchura. Las adultas son alternas, pecioladas, con la base cuneada, linear-lanceoladas, de 15-25 cm de longitud, con el ápice acuminado. La textura es algo coriácea y son de color verde oscuro, con la nerviación marcada.

Nombres vulgares:

Caliptro, Calistro, Eucalipto, Eucaliptro, Eucalisto, Eucalistro, Ocalisto, Ocalistro, Ogalito

Origen: Sus masas naturales, están limitadas, a la costa meridional de Australia. Esta especie se ha introducido en numerosos países de todos los continentes, formando extensas masas de monocultivo, entre ellos España, en donde se cultiva desde 1850. Los eucapitos en el Arenal de Blanca son del año 1912.

Principios activos: Óxidos terpénicos: eucaliptol o cineol (70-80%).

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: dicen que los vahos de eucalipto curan los resfriados²²⁸.

Blanca y Ricote: se cuece y se toman vahos para descongestionar las fosas nasales.

Archena: se cuecen las hojas en una olla bien tapada, luego se destapa la olla y se toman los vahos para combatir la piorrea.

Ricote y Abarán: para la bronquitis, los resfriados, irritación de garganta, congestión nasal, asma, para la ronquera; se cuece y se toma en vahos.

Ulea: hervir e inhalar las hojas para aliviar las vías respiratorias.

JUEGOS.- Ricote: su fruto, llamado tapaculos, se utiliza para jugar a lanzarlo con canutos, como si fuera una cerbatana.

Preparación: Se han de cocer las hojas de eucalipto en el interior de una olla bien tapada, luego se destapa la olla y se toman los vahos, colocando la cabeza por encima de la olla y cubriendo ambas con una toalla de baño.

²²⁸ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

Usos en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²²⁹: remedio para la gripe, reconstituyente capilar, laxante, antiséptico oral, remedio para alivio de las vías respiratorias altas.

²²⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 230

1.53 GANDUL ☠

Nombre latín: *Nicotiana glauca* R.C.



Gandul²³⁰

Descripción:

Arbusto o pequeño árbol de hojas lanceoladas de color glauco y corteza también glauca. Las flores son tubulares de color amarillo. Es frecuente como planta naturalizada en márgenes de caminos, torrentes y zonas muy perturbadas. Las otras *Nicotiana* que existen en las Baleares son plantas herbáceas, motivo por el cual no se pueden confundir con ésta. Florece desde primavera hasta el verano.

²³⁰ "File:Wild Tobacco (Nicotiana glauca) (11925833956).jpg" by Bernard DUPONT from FRANCE is licensed under CC BY-SA 2.0

Nombres vulgares:

Gandul

Origen:

Argentina y Bolivia

Principios activos tóxicos: ☠

Protoalcaloides piperidínicos no oxigenados (la anabasina, es el mayoritario)

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: para quitar los granos. Se utiliza la hoja, ésta se pela por el envés, se pone un poco de aceite en el grano, la hoja encima y se venda hasta el día siguiente. El proceso se repite hasta que desaparece el grano.

Abarán: las hojas se ponen en los granos²³¹.

Uso en general:

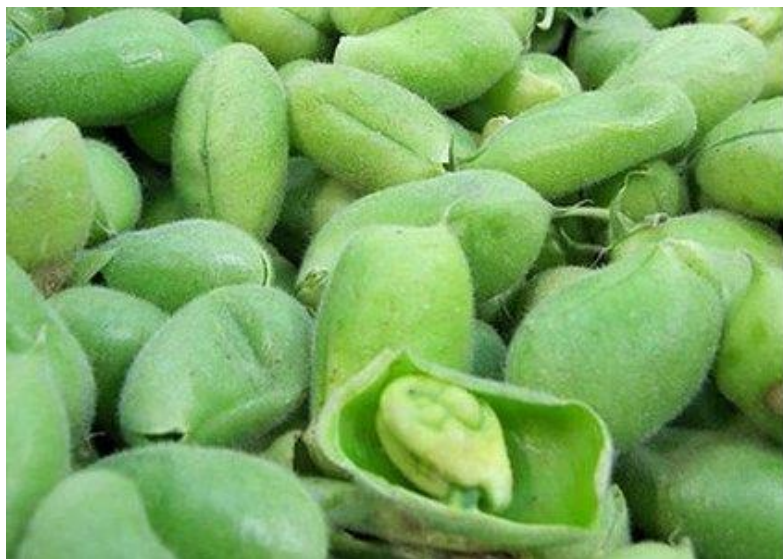
Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²³²: dermatológico.

²³¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 311

²³² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 234

1.54 GARBANZO

Nombre latín: *Cicer arietinum*



Garbanzos crudos

Descripción:

Hierba anual, tallos tetragonos. Hojas alternas, pinnaticompuestas, folíolos 3-8 pares por hoja, ovales, oblongos o elípticos, margen serrado, ápice obtuso acuminado, base cuneada; estípulas 2-5 dentadas. Flores solitarias, hermafroditas, zigomorfas, geminadas, pedicelos geniculados. Cáliz con tubo oblicuo o dorsalmente giboso. Corola papilionácea, estandarte unguiculado. Androceo don 10 estambres, diadelfos. Fruto legumbre, sésil, oblongo-ovoidea, apiculada, estilo persistente. Semillas subglobosas o bilobuladas, mucronadas.

Nombres vulgares:

Cuco, garbanzos, grabanzo.

Origen:

Península Ibérica y Asia Occidental.

Principios activos:

Fibras, celulosa, compuestos fenólicos y taninos condensados.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se cogen 2 o 3 garbanzos crudos, se meten en la boca y se chupan detrás de cada comida para evitar el ardor o la acidez.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²³³: laxante, dermatológico, vulnerario.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar²³⁴ dice:

MASSERDJOUH. El garbanzo nutre más los pulmones que cualquier otro alimento. Por esta razón, cuando este órgano está ulcerado, se cocina en harina con suero y se

²³³ RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C. (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 228

²³⁴ IBN EL-BEÏTHAR. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 696.

prepara una bebida con él. Estimula el apetito y aumenta la secreción de esperma. Es por esto que se les da de comer a los sementales de la especie equina. - RUFUS. Alimenta adecuadamente. Induce hinchazón en los tejidos. Hace en el cuerpo lo que la levadura hace en la masa y el vinagre en la tierra. - IBN MASSOCÎH. Es útil contra la picazón que ocurre en la cabeza y en todo el cuerpo. Si se remoja, se come crudo y se bebe el agua en ayunas, provoca erecciones y fortalece el órgano viril. - ORIBASE. El coito, para ser completo, necesita tres cosas que se encuentran en el garbanzo. La primera es un aumento de calor que se comunica al calor natural y que estimula el apetito sexual; la segunda es un alimento nutritivo con humedad que humedece el cuerpo y aumenta la cantidad de esperma; la tercera es desarrollar vientos y hinchazón que se transmitan a las venas del pene. Todas estas cosas se encuentran en el garbanzo.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas en forma de polvo e infusiones para²³⁵:

- antidiabético.
- estomacal.
- diurético
- antiespasmódico

²³⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 16

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.55 GERANIO

Nombre latín: *Pelargonium zonale* Ait



Geranio

Descripción:

Pelargonium zonale is an erect or scrambling shrub. It can reach a height of 3m but normally grows to about 1m. The young stems are hairy and succulent but become woody with age. The large leaves are often smooth, often with a characteristic dark horseshoe-shaped mark — hence its common name.

Nombres vulgares:

Geranio, geráneo

Origen:

Originaria del sur de África, en las regiones occidentales del Cabo.

Principios activos:

Cloruro de Pelargonidina.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cuece en agua la flor completa con tallo y todo, se endulza y se bebe para calmar los nervios²³⁶.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²³⁷: desnatológico, laxante, sedante.

²³⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312

²³⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 224

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar²³⁸ observa:

DIOSCRIDES dice que el significado de esta palabra se relaciona con la grulla. La primera especie es conocida en los alrededores de Alejandría como yemán (...) o su diminutivo, yomeïn (...), que es como la he escuchado nombrar por los árabes de Barka. Se encuentra al oeste de Alejandría, cerca de El-Hammâmât y otros lugares. - DIOSCRIDES, III, 121. La hoja de esta planta se asemeja a la de la anémona, está dividida pero de manera más profunda. La raíz es redonda, dulce y comestible. Hay otra planta con el mismo nombre que tiene ramas delgadas cubiertas de pelos, de aproximadamente dos palmos de longitud, con hojas similares a las del malvavisco, y en la punta de las ramas algo protuberante que se asemeja a cabezas de grullas con sus picos, o a dientes de perro. - EL-GHAFEKY. Esta especie se utiliza para eliminar las verrugas. Se aplica triturada con sal y vitriolo

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las hojas en forma de decocción para²³⁹:

-antidiabético.

-tratar las quemaduras

²³⁸ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1623.

²³⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 18

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.56 GRAM

Nombre latín: *Cynodon dactylon* L. Pers.



Grama

Descripción:

Cynodon dactylon es una gramínea de larga vida (perenne) que forma espesas matas mediante estolones y rizomas (tallo horizontal parecido a una raíz que suele encontrarse bajo tierra). Los tallos enraízan en los nudos inferiores. El limbo es aplanado, con la punta afilada, y es peludo o glabro (sin pelos).

Nombres vulgares:

Agrama, grama, grama de campo, grama forastera, (rizoma) raíz de.

Origen:

Es originaria de Europa, África, Australia y gran parte de Asia.

Principios activos:

Contiene sales potásicas, fructosanas: triticina; inositol. La parte más utilizada es la raíz, compuesta por almidón, proteínas, azúcares y grasas.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: recomienda grama para problemas de riñón.

Archena: cuando existe retención de orina, se cuece el rizoma en agua durante unos minutos, a continuación se cuela y se bebe²⁴⁰.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁴¹: antiséptico para el sistema urinario, aperitivo diurético, litotrófico, purgante.

²⁴⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 301

²⁴¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 232

Ibn al-Baytar²⁴² trata la grama (francés: chiendent) en diferentes lugares de sus tres tomos, pero no da indicaciones medicinales. Observamos que la hierba da inflamación a los bueyes que lo comen.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las raíces en forma de decocción y polvo para²⁴³:

-detener las hemorragias nasales.

-calmar las quemaduras

cicatrizar las heridas.

²⁴² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 458.

²⁴³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 24

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.57 GRAMA DE SECANO ☠

Nombre latín: *Sorghum halepense* L. Pers.



Gramma de secano

Descripción:

Vive en los márgenes de caminos y cultivos pues se trata de una planta introducida en nuestra flora. Las hojas no tienen más de 2 cm de anchura, este carácter la diferencia de *Sorghum bicolor* que tiene las hojas más anchas además de ser una especie anual mientras que *Sorghum halepense* es perenne y presenta un rizoma. La inflorescencia se caracteriza porque las espiguillas, de color rojizo, están agrupadas en grupos de 2 ó 3 sobre los pedúnculos, la inferior es hermafrodita mientras que la superior está pedunculada y suele ser masculina.

Nombres vulgares:

Gramma de secano, cañota, sisca, orguillo, maicillo.

Origen:

Cuenca mediterránea, norte de África y sudoeste de Asia

Principios activos:

El Sorgo halepense L. Pers. contiene dhurrina, un glucósido cianogénico que libera cianuro de hidrógeno tras la hidrólisis. La dhurrina, su epímero taxifilina y el p. hidroxibenzaldehído se aislaron e identificaron a partir de extractos de rizoma²⁴⁴.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se emplea para las piedras en el riñón; se toma la raíz en infusión o cocimiento²⁴⁵.

Uso en general:

Las raíces son depurativas y los frutos son diuréticos.

²⁴⁴ **NICOLLIER, Gilles F.; POPE, Daniel F y THOMPSON, Alonso C.** (1983). Biological Activity of Dhurrin and Other Compounds from Johnson Grass (*Sorghum halepense*). En: J. Agric. Food Chem. 31, pp. 744-748

²⁴⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 302.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar²⁴⁶ trata la grama (francés: chiendent) en diferentes lugares de sus tres tomos, pero no da indicaciones medicinales. Observamos que la hierba da inflamación a los bueyes que lo comen.

²⁴⁶ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 458.

1.58 GRANADO

Nombre latín: *Punica granatum*



Granado

Descripción:

El granado pertenece a la familia *Punicaceae*. Se trata de un pequeño árbol caducifolio con cierto porte arbustivo, que en crecimiento libre puede llegar hasta los seis metros de altura, aunque mediante podas en cultivo no supera los tres. Su copa es extendida. Su tronco tiene aspecto retorcido, posee una madera dura y su corteza es escamosa de color grisáceo. Sus jóvenes ramitas son más o menos cuadrangulares o angostas que se vuelven redondas con la edad. Estas pequeñas ramitas axilares, son inicialmente en forma de espina o terminan en una espina aguda. Sus raíces son nudosas de corteza rojiza, que poseen un alcaloide, llamado *peletierina* o *punicina*, de propiedades

vermífugas. En cuanto a sus hojas, tienen forma lanceolada con un pecíolo corto y ligeramente correosas. Son de color verde brillante, lustrosas por el haz y con el borde entero. Nacen opuestas sobre las ramas o bien agrupadas formando hacecillos. Las flores del granado son hermafroditas, solitarias o reunidas en grupos de 2 a 5 al final de las ramas nuevas. Son grandes y de color rojo, lustrosas, acampanadas, con 5 a 8 pétalos y sépalos, persistiendo el cáliz en el fruto. Su floración se produce en España entre los meses de mayo a julio, aunque algunas variedades lo hacen más tarde. Durante este periodo puede florecer varias veces, aunque no con tanta intensidad que en la primera vez. Las flores fecundadas producen un fruto en forma de baya globosa denominada balausta, de color rojo brillante, verde amarillento o blanquizco, que cuando madura alcanza los 5 a 10 centímetros de diámetro, totalmente lleno de semillas. Estas son angulares y duras por dentro, con pulpa jugosa de sabor astringente, subácida o ácida.

Nombres vulgares:

Granado, granao, (fruta) grana

Origen:

El origen del granado se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya, encontrándose actualmente naturalizado en la región del Mediterráneo, Sudamérica y sur de Estados Unidos.

Principios activos:

Corteza de la raíz y el tronco:

Sales minerales, abundantes taninos (20%), alcaloides (0,5-0,9%) derivados de la piperidina (peletierinas) y de la tropinona (pseudopeletierina).

Corteza del fruto (Granada fruta):

Abundantes taninos y ácido elágico.

Fruto:

Azúcares, ácido cítrico y gran cantidad de ácido ascórbico (Vitamina C).

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Abarán: se toma la corteza del fruta cocida para la diarrea.

Abarán: raíz seca en maceración se toma para la solitaria y las lombrices²⁴⁷.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁴⁸: vulnerario, dermatológico, antihelmíntico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del largo texto de Ibn al-Baytar²⁴⁹ dice:

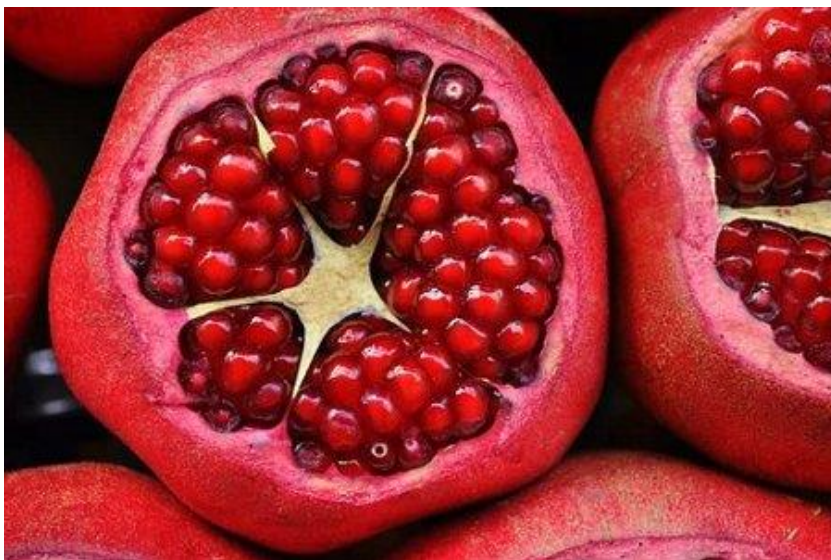
RUFUS. La grenade douce ne se digère pas rapidement. La grenade acide ne vaut rien à l'estomac; elle racle l'intestin et donne du sang. – IBN SERAFIOUN. Le suc exprimé des grenades douces et acides entières avec leurs pulpes, administré à la dose d'une demi-livre avec vingt drachmes

²⁴⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 299

²⁴⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 221

²⁴⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N^o 1058.

de sucre, évacue la bile et fortifie l'estomac. Il remplace le myrobolan jaune et se donne au plus à dix onces avec du sucre. – ISHAK IBN SOLEIMÁN. La grenade fortifie l'estomac contre l'afflux des humeurs biliaires. Elle est avantageuse contre les fièvres larvées et continues. – AUTRE. La grenade est utile contre le prurit et la gale. Elle tonifie l'estomac; cependant elle peut lui être contraire. Son sirop et son extrait sont utiles contre l'ivresse. – RAZÈS, dans son *Traité des Correctifs des Aliments*. La granada dulce es ligeramente hinchante, hasta el punto de que produce erecciones. Se opone a la salida de los alimentos del píloro, si se toma al final de la comida. Sin embargo, no necesita ningún remedio, ya que esta hinchazón se disipa rápidamente. La grenade acide reste longtemps dans l'estomac. Elle tuméfie et provoque un grand refroidissement du foie, surtout si l'on en prolonge l'usage et que l'on en prenne beaucoup. Elle est très-contraire aux sujets à tempérament froid: elle leur refroidit le foie, empêche l'assimilation des aliments et partant provoque du dévoiement, suscite des flatuosités et déprime l'appétit vénérien. Aussi faut-il la corriger par l'usage du gingembre confit, d'un vin généreux, de blancmanger dans lesquels on aura fait entrer de l'ail et des condiments. Rien n'est plus salulaire aux sujets à foie chaud, s'ils font en même temps usage de vin vieux.



Granadas

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las cortezas de las frutas en forma de infusiones y polvo para²⁵⁰:

- problemas de vejiga
- dolores gastrointestinales (Mezclado con higo y flores oleatrales).
- Antidiabético.

²⁵⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.59 GUISANTES

Nombre latín: *Pisum sativum* L.



Descripción:

La planta posee un sistema vegetativo poco desarrollado aunque con una raíz pivotante que tiende a profundizar bastante. Las hojas están formadas por pares de folíolos terminadas en zarcillos. Las inflorescencias nacen arracimadas en grandes brácteas foliáceas –de hasta 9 por 4 cm– que se insertan en las axilas de las hojas. Las semillas (guisantes) se encuentran en vainas de entre 5 a 10 cm de largo que contienen entre 4 y 10 unidades. Existen variedades de hábito determinado, es decir, que crecen como hierbas hasta una altura definida, y otras de hábito indeterminado, que se comportan como enredaderas que no dejan de crecer y requieren medios de

soporte o "guías". Son plantas herbáceas anuales, trepadoras, muy variables en forma y hábito, glabras. Hojas imparipinnadas; los 3–5 (7) folíolos distales generalmente reducidos a zarcillos trepadores, folíolos normales 2–6, opuestos, ovados, elípticos u obovados, generalmente 1.5–5.5 cm de largo y 1–2 cm de ancho, estipelas ausentes; estípulas foliáceas, ovadas, generalmente más largas que los folíolos, basalmente semicordadas, amplexicaules y dentadas. Inflorescencia flores solitarias o racimos con 2 o 3 flores en el ápice del pedúnculo; cáliz campanulado, 5-lobado, los 2 lobos superiores más anchos; corola 1.5–2 cm de largo, blanca o rosada, estandarte obovado o suborbicular, las alas falcado-oblongas, la quilla encorvada, apicalmente obtusa; estambres 10, diadelfos, el vexilar libre; estilo barbado en la superficie interna. Legumbres oblongas o cilíndricas, más o menos comprimidas o teretes, 2.5–12.5 cm de largo y 1.5–2.5 cm de ancho, rectas o curvadas, carnosas y ceráceas al madurar, dehiscentes; semillas 3–12, forma y tamaño variable; cuentan con una gran cantidad diversa de proteínas las cuales controlan su crecimiento, inhibición, fotosíntesis, entre otros.

Nombres vulgares:

Présoles, guisantes, chícharos, fresoles

Origen:

El guisante es una hortaliza originaria de Oriente Medio y Asia Central.

Principios activos:

Sus componentes biológicamente activos no nutritivos incluyen alcaloides, flavonoides, glucósidos, isoflavonas, fenoles, fitosteroles, ácido fítico, inhibidores de la proteasa, saponinas y taninos. Esta planta es rica en

apigenina, hidroxibenzoico, hidroxicinámico, luteolina y quercetina, todos los cuales se ha informado que contribuyen a sus propiedades curativas, incluyendo la propiedad anticarcinogénica²⁵¹.

Usos en Blanca:

A diferencia de Ricote, en Blanca, además de cultivarse *présoles* también se cultivaban *chícharos*, y ambas son variedades o *castas* del guisante: de la primera se consumen sus granos y de la segunda toda la vaina, incluidos sus granos inmaduros dentro²⁵².

Usos en general:

Se ha demostrado que posee actividades antibacterianas, antidiabéticas, antifúngicas, antiinflamatorias, antihipercolesterolemia y antioxidantes y también ha mostrado propiedades anticancerígenas.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar²⁵³ dice:

LIVRE DE L'AGRICULTURE. El fruto, aplicado internamente, contrae y fortalece. Se utiliza contra contusiones y esguinces, especialmente cuando se mezcla con algo de agua astringente. La decocción tomada con miel elimina las impurezas de los intestinos y promueve la erupción menstrual, disuelve y suaviza los humores en el

²⁵¹ **RUNGRUANGMAITREE, Ruchana & JIRAUNGKOORSKUL, Wannee** (2017). Pisum sativum, and Its Anticancer Activity. En: Pharmacogn Rev. Jan-Jun; 11 (21): 39-42.

²⁵² **CANO TRIGUEROS, Francisco** (2019). Ricote en el atlas lingüístico de la Península Ibérica (Alpi): algunos comentarios etnobotánicos a propósito del léxico relativo a su flora, p. 13

²⁵³ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 495.

pecho. La planta utilizada como forraje para los bueyes es beneficiosa para ellos al igual que la leguminosa "ers". Si se hacen fumigaciones con ella en una casa, atrae a las hormigas. - Razès. Es frío y seco, poco nutritivo, genera una mala sangre, produce bilis negra y no es bueno para los nervios. - EL-GHAFEKY. Existe una variedad más grande que solo se consume después de cocinarla y se llama "becila" (...). En estado silvestre, sus hojas son más grandes que en su forma cultivada, tienen un color verde blanquecino y los tallos brotan directamente de las hojas. Estas hojas se adhieren a los tallos a cada lado de su origen y en su extremo tienen tres filamentos enrollados como los de la vid, excepto que son más delgados, con los cuales se sujetan a los objetos cercanos. Su consumo estimula la secreción de la leche.

1.6o HELECHO

Nombre latín: *Polypodium cambricum* L.



Helecho

Descripción:

Helecho de 20-50 cm de altura, con hojas pinnatífidas, caducas, que requiere para su cultivo un sustrato rico y un lugar desde semisombra a bien iluminado, utilizándose en macetas, en rocallas y en cestas colgantes. No produce flores y se dispersa gracias a unas esporas que produce en el envés de las hojas o frondes.

Nombres vulgares:

Polipodio, Pulipuli, Filipodio, Polipodio del sur

Origen:

Es nativo de Europa e islas atlánticas.

Principios activos:

Polipodina. Taninos

Usos en Blanca:

Existe la creencia que con esta planta en casa se está a salvo de los ladrones²⁵⁴.

Preparación:

Colocar la planta en casa.

Usos en general:

Se usa en afecciones del aparato digestivo y de las vías respiratorias. -También tiene propiedades medicinales como laxante y astringente. Para calmar la tos. En Mula utilizaban los rizomas subterráneos, que denominaban raíces, como purgante y para curar el estreñimiento²⁵⁵. Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁵⁶: laxante, purgante, antitusivo.

²⁵⁴ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

²⁵⁵ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 33.

²⁵⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del texto de Ibn al-Baytar²⁵⁷ dice:

LE CHÉRIF. Triturada y administrada en una dosis de un mithkal en tres huevos cocidos, es útil contra contusiones y heridas causadas por golpes o caídas. - ABD ALLAH IBN SALEH. El helecho macho se llama "afersak" en bereber (...). Aquí hay una observación sobre esta especie. Un hombre estaba postrado en cama, sufriendo de rodillas y lumbares. Le recomendaron el helecho macho. Tomó las raíces aún frescas, las limpió de tierra, las cortó en trozos pequeños y las trituró completamente. Luego mezcló aproximadamente seis libras de esto con doce libras de miel. La miel se volvió líquida y el paciente tomó esta poción durante varios días; se curó por completo antes de terminar de tomarla por completo. Aquí hay otro hecho observado. Si tomas una hoja seca, la trituras, la mezclas con henna y la aplicas en la cabeza de una persona que tiene signos de cataratas, eso la cura.

²⁵⁷ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1167.

1.61 HIEL DE LA TIERRA

Nombre latín: *Teucrium pseudochamaepitys* L.



Teucrium pseudochamaepitys L.

Descripción:

Hojas de hasta 70 mm, pinnatisectas o bi pinnatisectas, con lóbulos de 0,5-2,6 mm de anchura, lineares o linear-lanceolados, revueltos, con haz densamente pubescente con pelos largos pluricelulares y envés cortamente pubescente y con glándulas sentadas, las superiores frecuentemente tripartidas. Pedicelos pubescente-glandulosos. Cáliz de 5,5-13 mm, con pelos pluricelulares largos y glándulas sentadas; dientes de 3-8,5 mm, triangulares, acuminados. Núculas de 2,5-3,5 mm, reniforme-ovoideas, con costillas longitudinales y ápice ligeramente reticulado, cortamente pubescentes y con glándulas sentadas abundantes.

Nombres vulgares:

Hiel de la tierra, hierba de la cruz, mata de la grieta, pinillo, pinillo falso.

Origen:

Planta Mediterráneo occidental, principalmente distribuida en la mitad sur de la Península Ibérica.

Principios activos:

Aceites esenciales: Ácido hexadecanoico, Óxido de cariofileno, Miristicina, α -Cubebeno.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recoge en primavera, no es necesario secar del todo, con que se oreo es suficiente. Se toma en cocimiento 4 tallos con flores cuando aparece dolor de cabeza o de vientre²⁵⁸.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁵⁹: vulnerario, remedio para la gripe, aperitivo, analgésico, remedio para el dolor de cabeza, estomacal.

²⁵⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 305.

²⁵⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las partes aéreas por encima del suelo de la planta de *Teucrium polium* en forma de infusiones y decocción para²⁶⁰:

- antidiabético.
- antidiarreico.
- calmar los trastornos gastrointestinales

²⁶⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.62 HIERBA BUENA

Nombre latín: *Mentha spicata* L.



Mentha spicata L.

Descripción:

Hierba siempreverde muy aromática, de 20 - 100 cm de alto, erecta y lisa. Hojas opuestas, de borde aserrado, de 4,5 - 8,5 cm de largo por 0,8 - 2 cm de ancho. Flores rosado-violáceas o purpúreas, de 4 a 5 cm de largo, dispuestas en espigas terminales. Las hojas le dan su nombre por su forma lanceolada (spica significa `lanza` en latín); son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés. Las flores poseen un cáliz con cinco sépalos

aproximadamente iguales y garganta glabra. Las raíces son extensas e invasivas.

Nombres vulgares:

Hierbabuena, hierba buena, menta

Origen:

Europa y Asia. Crece en las huertas, acequias y canales de riego o aparece cultivada junto a las casas.

Principios activos:

El principio activo fundamental de la planta es un aceite esencial que contiene mentol (50-86 %), mentona, felandreno y limoneno.

Uso en Blanca:

CONDIMENTARIA.- Blanca y Ricote: se utiliza para condimentar entre otros platos la “mentirosa”. Se emplea una vez secas las hojas, estas desmenuzadas se añaden al final de la preparación del guiso que se hace de la siguiente forma: se cuecen alubias, garbanzos, chirivía, calabaza totanera, alubias tiernas y patatas, una vez cocido se añade tomate frito, pimentón y sal, se deja que dé un hervor y se añade la hierbabuena.

MEDICINAL.- Archena: infusión como tranquilizante.

Abarán: se toma el agua resultante de hervir las hojas para el dolor de estómago²⁶¹.

²⁶¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 286

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁶²: antihelmíntico, sedante, carminativo, remedio para aliviar las vías respiratorias altas, tranquilizante, sedante.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del largo texto sobre la Menta de Ibn al-Baytar²⁶³ dice:

LE CHÉRIF. La menthe mâchée est très-efficace contre les maux de dents. Mâchée et appliquée sur la piqure d'un scorpion, elle est d'une admirable efficacité. Son suc pris à la dose d'un daneq avec de l'huile et employé comme errhin, à trois reprises, contre les scrofules du cou, est très-efficace. Elle convient parfaitement contre les hémorroïdes: on fait un cataplasme avec ses feuilles. – *LIVRE DES EXPÉRIENCES*. Triturée avec de la pulpe de raisin sec, et appliquée sur les indurations des testicules, elle les réduit et en calme les douleurs. Battue avec du

²⁶² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 225.

²⁶³ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N^o 2227.

vinaigre, elle neutralise son action sur les nerfs et sur le cardia, elle dissipe l'intumescence de l'estomac, le fortifie, en calme les douleurs, y réveille l'appétit et le réchauffe. En somme, c'est un médicament qui convient à l'estomac, comme aliment et comme topique. La menthe calme les boquets provoqués par des vapeurs grossières ou des aliments de mauvaise qualité, nuisibles au cardia: elle agit encore plus efficacement associée au vinaigre. Elle suspend les vomissements pituitaires qui proviennent de la faiblesse de l'estomac; mâchée avec de l'agalloche ou du mastic, elle agit de même contre les hoquets et les palpitations. C'est un des médicaments qui fortifient le cœur. Associée aux médicaments pectoraux, elle convient contre les affections de la poitrine et des côtés, et facilite l'expectoration. Si on mélange son suc aux topiques destinés à resserrer le ventre, elle seconde leur action. Si l'on triture ses feuilles encore vertes avec les aliments tirés du lait, elle en détruit les inconvénients.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las partes aéreas por encima del suelo de la planta *Mentha Pulegium* L en forma de decocción, cataplasma y maceración para²⁶⁴:

- contra la gripe y la tos
- antiséptico.
- estomacal.

Huevos rellenos (Ibn Razin, 1243)

Coges la cantidad que quieras de huevos y los colocas, sin cascar, en una olla con agua sola, poniéndose a la lumbre.

²⁶⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 19
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

Cuando estén cocidos y cuajados los sacas y los dejas en agua fría para que se enfríen. Luego los pelas y los cortas con un hilo por la mitad, a lo ancho. Sacas con cuidado las yemas y las pones en un plato. Les echas sai molida, con medida, pimienta, jengibre, canela, clavo, espicanardi y un poco de almáciga, o, si quieres, en vez de todo esto, un poco de agua de cilantro verde y de hierbabuena. Amasas las yemas con las especias, bien amasadas, con la mano, hasta que quedan mezcladas. Luego formas a modo de yemas con la pasta, las vuelves a poner en su sitio, en las mitades de los huevos vacíos, y los sujetas con un hilo limpio para que no se separen unas mitades de otras, o los atraviesas con una ramita fina de orégano, hasta que quedan como los huevos de antes. Los rebozas con clara de huevo y flor de harina. Cuando acabes de todo esto, coges una sartén limpia, le echas aceite bueno y cuando hierva pones los huevos, procurando que no se separen unas partes de otras; los fríes y das vuelta con cuidado hasta que se doran. Entonces los sacas, los pones en la vasija que quieras y los comes, regados de canela.

1.63 HIERBA DE LA SANGRE

Nombre latín: *Lithodora fruticosa* (L)



Lithodora fruticosa

Descripción:

La hierba de la sangre es un arbusto algo mayor que un tomillo, vivaz y bastante leñoso, presenta las hojas alternas, lineares y ásperas por la presencia de numerosos pelos rígidos. Las flores son pentámeras, con la corola soldada en su base y de color azul intenso, aparecen en abril y mayo, y dan lugar al madurar a un tetraquenio.

Nombres vulgares: Aserrones, asperón, asperones, chupamieles, hierba de la sangre, hierba de la sangre bastan, hierba de las siete sangrías, rascaviejas, salado, tomillo rascaviejas, yerba de la sangre.

Origen: España y Francia.

Principios activos: Ácido litospérmico.

Usos en Blanca: Blanca: se usaba para depurar las impurezas en la sangre y para las “subidas”; también para quitar los granos de la cara²⁶⁵.

Blanca: se cuecen las hojas y las flores y se toma para la circulación sanguínea, ganas de comer, rebajar la sangre, diabetes, desarreglos menstruales, el tratamiento es en novenas 9 días se descansa 1 y otros 9 días.

Blanca y Ricote: Se cuece la planta en agua, se toma en ayunas durante un novenario para mejorar la circulación de la sangre.

Archena: se toma el cocimiento de esta planta en ayunas para la sangre espesa, también se emplea como remedio para tranquilizar a las personas que han sufrido un sobresalto o susto²⁶⁶.

²⁶⁵ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

²⁶⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 304

Preparación: 30 minutos de cocción en agua de trocitos de la planta entera, seca o fresca. Hay que tomarla de siete a nueve mañanas seguidas.

Usos en general: Dicen en Archena que el cocimiento de esta planta tomado en ayunas es un buen remedio para la sangre espesa²⁶⁷. La hierba de la sangre se emplea para curar las «subidas de la sangre», tales como las afecciones de tipo alérgico, hormonales u otras manifestaciones a través de la piel, en forma de granos, sarpullidos, urticarias, etc. Se considera una planta fuerte, que «desgasta la sangre», por lo que se recomienda a algunas personas que la tomen sólo durante tres días. Normalmente se toma siete o nueve mañanas seguidas. En todo caso un número impar de veces para la hipertensión arterial.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁶⁸: depurativo, anti-inflamatorio.

²⁶⁷ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 131.

²⁶⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 220

1.64 HIERBA LUISA

Nombre latín: *Lippia citriodora* L. Sin. *Lippia triphylla* Kuntze



***Lippia citriodora* L.**

Descripción: Arbusto caducifolio, de entre 3 y 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm, de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto, son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. también tiene flores de color rosa.

Nombres vulgares: Hierba luisa, verbena de tres hojas, Hierbaluisa, Verben de olor, Yerbaluisa, Cidrón, María luisa, Cedrón, Hierba cidrera, Hierba princesa, Hierba de las tres hojas, Hierba de la Primavera, Reina Luisa, Verben olorosa.

Origen: América del Sur (Argentina, Chile, Uruguay y Perú).

Principios activos: **Aceite esencial (0,1-0,2%):** citral (35%), limoneno, linalol, terpineol, cineol y cariofileno.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: contra el dolor de estómago y garganta²⁶⁹.

Blanca: para problemas digestivos y para problemas de menstruación.

Ulea: infusión de hojas para estómago y riñón²⁷⁰.

Usos en general: Se utiliza como digestivo, carminativo y antiespasmódico, para casos de dispepsia o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero. Posee una importante cantidad de melatonina, sustancia que se usa como relajante natural y que favorece el sueño nocturno.

²⁶⁹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

²⁷⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 311.

1.65 HIGO

Nombre latín: *Ficus carica* L.



Ficus carica

Descripción: La higuera es un árbol de pequeñas dimensiones, 10 a 30 pies (3-9 m) de alto, con numerosas ramas extendidas y un tronco rara vez con más de 7 pulgadas (17,5 cm) de diámetro.

Nombres vulgares: Higuera, breval, higo, breva, cabrahigo

Origen: El higo se considera indígena de Asia occidental y se ha distribuido por el hombre en toda la zona mediterránea.

Principios activos: azúcares (50-60%), sales de hierro, calcio, manganeso, bromo, vitaminas A1, B1, B2, C y D; goma. Las hojas y siconos verdes poseen un látex con una mezcla de enzimas: ficina, con actividad proteolítica: similar a la de la papaína. Las hojas contienen furocumarinas (psoraleno, bergapteno). Las semillas contienen abundantes mucílagos.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Contra el resfriado de pecho²⁷¹.

COMESTIBLE.- Se comen los frutos, tanto las brevas como los higos como postre, pan de higo e higos secos con una almendra en el medio. Con los higos secos se prepara el pan de higo. Cuando quieren adelantar la cosecha manchan su fruto de aceite, así maduran antes. La hoja se utiliza como alimento para las borregas y las cabras.

VENENO.- Archena: la leche de higuera produce picor e irritación en la piel.

MEDICINIAL.- Blanca: Higos cocidos para el estreñimiento. Ricote: el látex se emplea para secar verrugas. Sus frutos son buenos para el estreñimiento.

Abarán: para el estreñimiento y la tos.

Ulea y Abarán: leche de higuera para las verrugas.

CREENCIAS.- Ricote: la noche de San Juan es tradición llevar a los niños quebraos (cojos, mancos) a una higuera donde son cogidos por un hombre y una mujer llamados Juan y Juana y los pasean por la higuera diciendo: “Tómalo Juan, dámelo Juana, quebrao te lo doy hoy y sano me lo tienes que dar mañana²⁷².”

²⁷¹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

²⁷² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 296

Preparación: Otro remedio es preparar un jarabe cociendo higos, azúcar tostada y vino (un cuarto de azúcar y medio litro de vino). Se pone al fuego hasta que queda la mitad del volumen inicial. La cocción debe ser lenta para que el jarabe no se inflame²⁷³.

Otra preparación en Blanca es la mezcla de higos secos, algarrobas secas y tomillo, utilizando también azúcar, un vaso de vino y un chorro de coñac. La cocción es de unos 20 minutos o hasta obtener un jarabe.

Usos en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁷⁴: laxante, antitusivo, digestivo, estomacal, antidiabético, dermatológico, vulnerario.

En Mazarrón preparan un jarabe a base de higos secos y otros ingredientes para combatir el resfriado. Un jarabe cartagenero para el resfriado se prepara con malvavisco (*Althaea officinales L.*), higos secos, rabogato y tomillo. En Sierra Espuña recomiendan los higos para calmar la tos²⁷⁵.

REMEDIO CONTRA LAS CANAS-. Toma hojas de higuera negra y hechas polvo. Mézclalo con aceite de manzanilla.

²⁷³ **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 87.

²⁷⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp. 215-239, cita en p. 221

²⁷⁵ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NÚÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 56.

Úntate los cabellos y la barba muchas veces y se tornaran negros según un manuscrito en 1749 en Caravaca²⁷⁶.



Ficus carica L.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Se utiliza la *leche del higo* y el jugo, en los medicamentos que ulceran. Ibn al-Baytar da muchísimos usos del higo;

²⁷⁶ **MELGARES GUERRERO, José Antonio** (2016). Prácticas de medicina popular en Caravaca, a la luz de un manuscrito inédito de 1749. En: Del curandero al médico. Historia de la medicina en la región de Murcia. IX Congreso de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. Murcia, pp. 121-135. Cita en p. 124

entre ellos una aplicación de higo donde se administra en forma de jarabe y va bien contra el asma y tos seca²⁷⁷.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y frutas en forma de maceración y evaporación para²⁷⁸:

-antidiabético

-tratar la tos, bronquitis e hipotensor (mezclado con ajo evaporado y aceite de oliva).

²⁷⁷ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N° 439.

²⁷⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 22

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.66 HINOJO

Nombre latín: *Foeniculum vulgare*



Foeniculum vulgare

Descripción: La planta es herbácea, de porte erecto y puede alcanzar los 2 metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. El Fruto es un esquizocarpio de 2 mericarpios claramente separados, de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo, pentagonales y con 5 costillas más claras bien marcadas.

Nombres vulgares: Fenollo, Hierba santa, Hinojo de Florencia, Linojo, Inojo, ainojo, hinojera.

Origen: Su origen se encuentra en la zona meridional de Europa, en concreto los países situados junto al Mar Mediterráneo creciendo allí, gracias a sus condiciones climáticas, en estado silvestre.

Principios activos: El aceite del fruto contiene principalmente un mínimo de 60 % de anetol, un mínimo de 15 % de fenchona, y un máximo de 5 % de estragol.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: En Blanca se toman infusiones de plantas enteras de hinojo (seca o fresca) ya que es una planta beneficiosa contra los gases. Es considerada una planta ideal como remedio natural contra las flatulencias gracias a sus propiedades digestivas²⁷⁹.

Blanca: para el dolor de la menstruación.

Abarán: los frutos en infusión después de las comidas para la tos, irritaciones de ojos y gases.

Archena: cocimiento de los frutos para tratar los dolores de barriga y la sensación de hinchazón.

Ricote: cuando se toma la voz, se cuece y se bebe, para bronquitis y malestares digestivos, gases, dolores de la menstruación.

Ulea: la infusión de flor y fruto para los gases y como digestivo.

CONDIMENTARIA.- Blanca y Ricote: se le pone a las olivas tempranas para darles sabor y aroma. Conservación de higos secos, evita que se le acerquen los insectos. Dar

²⁷⁹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

sabor a las comidas, guiso de trigo sobre todo, guiso de albóndigas de bacalao, hervido²⁸⁰.

Preparación: Se coloca un vaso de agua dentro de un cazo y se pone a fuego rápido hasta que hierva. Mientras tanto, se ponen una o dos cucharadas de planta seca (o de frutos secos) dentro de una taza o vaso. Cuando esté hirviendo, se vierte el agua hirviendo sobre la planta seca. Se tapa la taza o el vaso y se deja reposar durante 5 minutos (10 minutos en caso de frutos); con ello se consigue que no se evaporen los aceites donde se encuentran la mayor parte de los beneficios del hinojo. Colar y tomar a sorbos²⁸¹.

Usos en general: El cocimiento o la infusión de hinojo se emplea en Cartagena para tratar los dolores del aparato digestivo producidos por acumulación de gases, particularmente en los niños²⁸².

Las semillas se mastican para refrescar el aliento. En Mula recomiendan la infusión de hinojo para abrir el apetito. Una infusión de las hojas puede emplearse para aliviar la vista cansada.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es

²⁸⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 310

²⁸¹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

²⁸² **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 26.

como²⁸³: depurativo, remedio para la gripe, estomacal, digestivo, aperitivo, carminativo, tranquilizante, adelgazante, antitusivo, vulnerario, enfermedades oftálmicas.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Observamos que la costumbre de tomar hinojo contra los gases, ya fue practicado por el médico árabe Ibn Wafid que dice:

Receta para los gases que ocupan el organismo

Se bebe agua en la que han hervido raíces de hinojo y apio²⁸⁴.

Ibn Baytar nos hace saber que el hinojo calma el dolor abdominal y hace desaparecer la flatulencia²⁸⁵.

²⁸³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 235

²⁸⁴ **'ABD AL-RAHMAN IBN MUHAMMAD IBN WAFID & ÁLVAREZ DE MORALES Y RUIZ-MATAS, Camilo** (1980). *El libro de la almohada de Ibn Wafid de Toledo: recetario médico árabe del siglo XI*, Volumen 7. Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, p. 164.

²⁸⁵ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N^o 1784.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza la planta entera en forma de infusiones, cataplasma, decocción y aperitivo para²⁸⁶:

- laxante.
- antidiabético.
- antiséptico.
- antirreumático.
- diurético.
- contra los dolores intestinales.

²⁸⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 8
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.67 JAZMÍN

Nombre latín: *Jasminum officinalis* L.



***Jasminum officinalis* L.**

Descripción:

Nuestra protagonista es una planta trepadora perennifolia -es decir, que se mantiene siempreverde- nativa del Cáucaso, el norte de Irán, Afganistán, Pakistán, los Himalayas, India, Nepal y China occidental. Las flores, que brotan en primavera, se agrupan en inflorescencias de color blanco puro y son hermafroditas. Una vez son polinizadas, se forma el fruto que es una baya.

Nombres vulgares:

Jazmín, jazmín de flor blanca, jazminero

Origen:

Es nativa del Cáucaso, el norte de Irán, Afganistán, Pakistán, los Himalayas, India, Nepal y China occidental.

Principios activos:

Entre los principios activos presentes en el jazmín se mencionan acetato de linalilo y benzoilo, linalol, ácido fenilacético, farnesol y en particular jasmona que es la parte responsable de su fragancia.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se utiliza para el asma. Contra el nerviosismo, se cuecen en agua las hojas y flores y se toma varias veces al día²⁸⁷.



Jazmín en las casas de Blanca

²⁸⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁸⁸: oftálmico, antihalitoso.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar²⁸⁹ dice:

EL-BASRY. Es adecuado para las personas de temperamento frío y flemático. Funciona contra la cefalea causada por la flema y contra la bilis negra generada por la putrefacción. - RAZÈS. Alivia los dolores de cabeza causados por el frío y las humores gruesas. Fortalece el cerebro. - ISHAK IBN AMRÂN. Disuelve las humores pituitarias y es eficaz contra el tic facial y la migraña. Triturado en estado fresco o seco y aplicado sobre el vitiligo, lo hace desaparecer. El jazmín amarillo es resolutivo; calienta todos los órganos enfriados y es adecuado contra el catarro nasal, especialmente para las personas de temperamento cálido. El uso de su aceite es apropiado en invierno. - LE CHÉRIF. Si se toman sus flores, se trituran, se extrae el jugo y se usan durante tres días en una dosis de una onza, se cura el resfriado. Esto es un hecho comprobado. Triturado en estado seco y aplicado sobre el cabello negro, lo blanquea.

²⁸⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 231

²⁸⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N^o 2298.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y flores de la planta *Jasminus fruticans* en forma de infusiones y maceración para²⁹⁰:

- antidiabético.
- aliviar los intestinales.
- hipotensor

²⁹⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 23
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.68 LAUREL

Nombre latín: *Laurus nobilis*



Laurus nobilis

Descripción:

Las hojas, simples y alternas, miden 6 - 15 x 2 - 5 cm, son de consistencia coriácea, de color verde intenso, lustrosas, mates en el envés, con un peciolo de 1 cm rojizo; tienen forma lanceolada, de borde ondulado y ápice agudo; tienen nerviación pinnada, siendo el nervio principal bien visible en el haz y prominente en el envés; en las axilas aparecen los únicos pelos de la hoja. Las flores son unisexuales y aparecen masculinas en un árbol y femeninas en otro; son de color amarillo pálido y aparecen en umbelas en las axilas de las hojas; tienen un periantio formado por 4 piezas oblongas y caducas de 3 - 4. Las masculinas tienen

el androceo formado por 8 - 12 estambres amarillentos de unos 3 mm que tienen anteras redondeadas con un par de nectarios opuestos en su base; estas anteras se abren por unas valvas de hasta 1. Las femeninas tienen entre 3 y 4 estambres, pero abortados, y un pistilo verde que finaliza en un estilo corto y un estigma trígono.

Nombres vulgares:

Laurel

Origen:

La planta del laurel es originaria del este Mediterráneo y de Asia Menor, desde donde se extendió al resto de Europa y América.

Principios activos:

Hojas de Laurel²⁹¹:

Aceite esencial (1): cineol, eugenol, lactonas sesquiterpénicas, taninos.

Frutos del Laurel:

Aceite esencial (2-3 %): cineol (30-50%), alfa y beta pineno (10%), linalol (10%), geraniol, sabineno, limoneno, canfeno, p-cimeno

Lactonas sesquiterpénicas: costunólida, laurenobiólida

Lípidos (25%): glicéridos de los ácidos láurico, oléico, palmítico y linoléico.

Uso en Blanca:

CONDIMENTARIA-. Blanca y Ricote: se emplean 1-2 hojas secas para condimentar la comida, sobre todo estofados y escabeches.

MEDICINAL-. Blanca: para dolores de estómago. Para el insomnio se coloca una hoja seca debajo de la almohada.

²⁹¹ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/laurel/> 8-12-2022

Abarán: inapetencia (infusión antes de las comidas), desórdenes digestivos, reuma (dando friegas con agua donde se han hervido hojas) y suavizante de la garganta. Ulea: digestivo, hoja en infusión²⁹².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁹³: analgésico, remedio para aliviar el dolor de las vías respiratorias, reconstituyente capilar, estomacal, tónico, fortalecedor.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar²⁹⁴ nos hace saber:

ISHAK IBN AMBÀN. La semilla de laurel tomada con vino es efectiva contra las afecciones del bazo de naturaleza húmeda. Es útil contra el dolor de cabeza causado por flema o humores gruesos. - RAZÉS. Se utiliza como errhin contra el tic facial. - EL-GHAFEKY. Si se toma el equivalente a dos cucharadas de semillas de laurel trituradas, se alivian inmediatamente los dolores

²⁹² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 297

²⁹³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 228

²⁹⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N^o 1619.

intestinales. Si su decocción se vierte en una habitación, ahuyenta a las moscas. La hoja de laurel hervida en vinagre es útil contra el dolor de muelas.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas en forma de infusiones y decocción para²⁹⁵:

- antidiabético.
- estomacal

²⁹⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

- 1.69 LECHUGA

Nombre latín: *Lactuca sativa*



Lactuca sativa

Descripción:

Planta herbácea anula de la familia de las Compuestas con hojas verde brillantes sin espinas, las inferiores enteras con peciolo corto. Las hojas superiores sésiles son más redondeadas y ovales.

Nombres vulgares:

Lechuga común, ensiam, lletuga, lechuba, lechugas largas.

Origen:

Las lechugas, al parecer, tienen origen en las regiones templadas de Eurasia y América del Norte.

Principios activos:

Contiene lactucarina, lactucina y ácido lactúcido, un aceite volátil, vitaminas C y E y otras sustancias complementarias. Flavonoides: luteolina, carotenos, quercetina.

Usos en Blanca: Las lechugas han sido utilizadas en infusiones como un ansiolítico moderado que facilita el sueño²⁹⁶.

Preparación: 30 minutos de cocción en agua de las hojas frescas de lechuga; luego se toma una infusión de la misma.

Usos en general:

La lechuga es muy eficaz para aliviar el estreñimiento, así como varias problemáticas de índole digestivo, debido a que contiene grandes cantidades de fibra. La lechuga tiene propiedades diuréticas, por esto sirve para tratar enfermedades como la nefritis, cistitis, infecciones urinarias y cálculos renales.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como²⁹⁷: soporífero.

²⁹⁶ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

²⁹⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica que la lechuga calma y refresca a las personas²⁹⁸. Según él la utilización de la verdura elimina el dolor de cabeza. Ibn al-‘Awwâm (XXIII 3) afirma que “son provechosas para cortar la sed”, pero, sobre todo, insiste en sus facultades relajantes y somníferas²⁹⁹.

²⁹⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 792.

²⁹⁹ El libro de agricultura (*Kitab al-filaha*) de Ibn al-‘Awwâm, capítulo XXIII 3. Citado por **MATAIX VERDÚ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier** (2007). *Hortalizas y verduras. La alimentación mediterránea*. Almería, p. 183.

-

1.7o LENTISCO

Nombre latín: *Pistacia lentiscus*



Pistacia lentiscus

Descripción: Se trata de un arbusto o arbolito dioico, plantas macho y hembra independientes, siempre verde de 1 a 5 m de altura, con un fuerte olor a resina, que crece en los matorrales secos y pedregosos de la Europa mediterránea, norte de África y Oriente Próximo.

Nombres vulgares: Lentisco, Entina, Almaciga, Lantisco o Mata charneca, mata dentissa, dentisco, goma de lantisco, bucho, almaciga (1243).

Origen: Especie típica mediterránea. El lentisco crece espontáneamente en la Región Mediterránea y Canarias.

Principios activos: Tanino, colorante, miricetina, aceite esencial con terpenos y sesquiterpenos, ácido mástico, masticina.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: contra el dolor de muelas, utilizando algodón, 5 minutos de cocción en agua de algunos tallos de la planta seca o tierna. Con el algodón se pone el líquido obtenido en el lugar de la muela que duele³⁰⁰.

Blanca: se mastica para las caries.

VETERINARIO.- Archena: se suministra la decocción de lentisco y ruda a los animales para que puedan echar fuera las parias. **Este uso resulta muy peligroso**³⁰¹.

Usos en general: En Mula utilizan el cocimiento de lentisco para enjuagarse la boca y combatir así el dolor de muelas y dientes³⁰². Se emplean las ramas jóvenes como diuréticas, hipotensoras y astringentes. El jugo resinoso se usa como analgésico y sedante. Se ha recolectado para usar su leña. De ellos se obtiene una resina conocida como almaciga que se usa en barnices y en odontología.

³⁰⁰ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

³⁰¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 315

³⁰² **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 32.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁰³: antidotológico, mejorar el apetito, astringente.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Masawayh dice que ésta tiene uso como aromáticos secos para las mujeres³⁰⁴. Ibn al-Baytar (1197-1248) indica que se usa la resina como expectorante, analgésico para dolor de muelas y estómago; también para mejorar el sabor de la comida y el apetito. Por otra parte, Ibn al-Baytar escribe sobre varias aplicaciones medicinales de la planta y sus partes: las hojas se utilizan para inducir la micción, curar heridas, tratamiento de heridas cancerosas, reparar huesos fracturados, detener las secreciones uterinas y fortalecer y dar brillo a los dientes. La resina se utiliza como expectorante, un analgésico para el dolor de muelas y dolores de estómago³⁰⁵. para mejorar el sabor y mejorar el apetito, para aclarar la piel y fortalecer el estómago. El farmacéutico persa, médico y filósofo Avicena (980-1037) prescriben éstas para el dolor en las

³⁰³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

³⁰⁴ **AGUIRRE DE CÁRCER, Luisa Fernanda** (2001). Uso terapéutico de sustancias aromáticas en al-Andalus. In: *Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus.*, 21, pp.- 93-132. Citado en p. 119.

³⁰⁵ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. N° 2139. Citado por LEV, Efraim & AMAR, Zohar (2008). *Practical Materia Medica of the Medieval Eastern Mediterranean According to the Cairo Genizah*. Leiden – Boston, p. 204.

enciás, para el dolor abdominal, ardor de estómago e infecciones³⁰⁶.

Huevos rellenos (Ibn Razin, 1243)

Coges la cantidad que quieras de huevos y los colocas, sin cascar, en una olla con agua sola, poniéndose a la lumbre. Cuando estén cocidos y cuajados los sacas y los dejas en agua fría para que se enfríen. Luego los pelas y los cortas con un hilo por la mitad, a lo ancho. Sacas con cuidado las yemas y las pones en un plato. Les echas sai molida, con medida, pimienta, jengibre, canela, clavo, espicanardi y un poco de almáciga, o, si quieres, en vez de todo esto, un poco de agua de cilantro verde y de hierbabuena. Amasas las yemas con las especias, bien amasadas, con la mano, hasta que quedan mezcladas. Luego formas a modo de yemas con la pasta, las vuelves a poner en su sitio, en las mitades de los huevos vacíos, y los sujetas con un hilo limpio para que no se separen unas mitades de otras, o los atraviesas con una ramita fina de orégano, hasta que quedan como los huevos de antes. Los rebozas con clara de huevo y flor de harina. Cuando acabes de todo esto, coges una sartén limpia, le echas aceite bueno y cuando hierva pones los huevos, procurando que no se separen unas partes de otras; los fríes y das vuelta con cuidado hasta que se doran. Entonces los sacas, los pones en la vasija que quieras y los comes, regados de canela.

³⁰⁶ **MOHAMMAD SHARIF SHARIF** (2013). Pistacia Atlantica Kurdica, the Kurdish Medicinal Plant. En: *Perspectives on Kurdistan's Economy and Society in Transition*, Vol. II, pp. 64-85. Citado en p. 65.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas, cortezs y raíces en forma de infusiones, decocción y cataplasma para³⁰⁷:

- antiulceroso
- baja la presión sanguínea
- antidiabético.
- antidiarreico.
- dolor de muelas y encías.
- antimigrañoso

³⁰⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 6
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.71 LIMÓN

Nombre latín: Citrus Limon L.



Citrus Limon L.

Descripción:

Es un arbolito perenne, a menudo espinoso, que puede alcanzar los 4m de altura, con copa abierta muy ramificada. Sus hojas son alternas, simples, coriáceas, con limbo elíptico de margen más o menos serrado, glanduloso, de color verde mate lustroso de unos 5–10 cm de largo y con peciolo cilíndrico articulado. Sus flores, el azahar, son grandes, vistosas y aromáticas.

Nombres vulgares:

citro, limoe, limoi, limón, limón agrio, limón agrio (fruto), limón capuchino, limoncillo

Origen: El limón es originario de Asia (Assam, región en el nordeste de India, norte de Birmania y China.

Principios activos: pericarpio: (hasta un 2,5%) de composición compleja: (+)-limoneno, pineno, citral (mezcla de neral y geranial), citronelal, terpinol, canfeno, felandreno, cumarinas (limetina, bergamotina). Antibiótico macrólido: Eritromicina.

Flavonoides: hesperidina, hesperetina, quercetina, rutina, luteolina, arbutina, naringina, diosgenina, diosmina y eriocitrina.

Vitamina C, carotenoides, mucílagos, oxalato cálcico.

Pulpa: abundante pectina, azúcares, ácido cítrico, ascórbico, málico, flavonoides.

Usos en Blanca:

COMESTIBLE.- Blanca y Ricote: se usa el zumo de limón para aliñar algunas comidas.

MEDICINAL.-

Blanca y Ricote:

Se emplea el zumo de limón para eliminar las placas de pus de la garganta. Para ello se toma el zumo de un limón al que se añade agua hasta completar medio vaso y se agita, con esta mezcla se hacen gárgaras por las mañanas durante 5 o 10 minutos.

Blanca:

También se usa el zumo de un limón para bajar la tensión. Para los cortes de digestión, se coge media cáscara de limón limpia, se cuece en agua y se bebe en el momento en que te ocurra (se denomina a la bebida *canario*). A los niños recién nacidos para cerrar los huesos del cráneo se les pone un trozo de cáscara sin piel en esa zona sujetándola con un gorrito.

Archena, Abarán:

La limonada o zumo de limón diluido en agua se toma para desinfectar el estómago. Recomiendan limpiar las

manos con limón para desinfectar heridas. Gárgaras con limón son buenas para la garganta. Para curar el resfriado, cuecen en un cazo con agua, un limón al que se le han quitado los extremos, a continuación, cuecen el caldo, lo vierten en un vaso, poniendo una cucharada de miel, este caldo se ha de tomar tres veces al día por la mañana, al mediodía, y por la noche, durante tres días seguidos.

Ulea:

El zumo se toma como digestivo, y se utiliza para lavar las heridas y los ojos³⁰⁸.

MEDICINAL.- Blanca:

Para las quemaduras. Para desinfectar las heridas se recomienda limpiar las mismas con limón³⁰⁹. Se frota el zumo de limón sobre las quemaduras y heridas.

Usos en general:

En Murcia y sus alrededores, los paparajotes son una fruta de sartén que se prepara friendo en aceite de oliva hojas de limonero rebozadas con huevo, harina y azúcar. En Archena recomiendan limpiarse las manos con limón para desinfectar heridas y se dice en este pueblo que las gárgaras con limón son buenas para la garganta.

También se usa el zumo de limón para tratar el acné juvenil, echando el zumo sobre los granos diariamente, hasta que desaparezcan. En Molina de Segura utilizan la infusión de flores de limonero para calmar los nervios³¹⁰.

³⁰⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 293-294

³⁰⁹ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

³¹⁰ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 51.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³¹¹: digestivo, estomacal, astringente, antiemético, vulnerable, dermatológico, analgésico, antiodontogénico, remedio para la gripe.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica, con respecto al limón, que la intensidad de su acción detergente se manifiesta a través de su efecto sobre la superficie del cuerpo humano u algún otro órgano. De este modo, empleado sobre el cuerpo lo limpia y purifica³¹².

Ibn al-Baitar (1197-1248) llegó a ser un especialista inigualable en cítricos, principalmente en limones, confirmando sus múltiples virtudes alimenticias, curativas y preventivas y su utilidad contra los efectos del aire contaminado en los hospitales por las enfermedades infecciosas agudas y las escorbúticas. Al respecto escribió el *Tratado de los Limones*, que tres siglos y medio después fue traducido al latín por el científico español Andrés Alpago para su impresión en Venecia en 1588. El texto fue reimpresso en París en 1602 (*De limonibus, tractatus Embitar Arabis, per Andream Bellunensem latinitate donatus*).

³¹¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, Cita en p. 233

³¹² **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 2055.

También fue comentada dicha obra y traducida por Pablo Valcarenghi, imprimiéndose la mencionada traducción y comentarios en Cremona, en 1752-1758, con el siguiente título: *In Ebenbitar tractatum de Malis limoniis commentaria*.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las frutas y cortezas en forma de zumo y gárgaras para³¹³:

- contra la angina de pecho
- cura el dolor intestinal.

³¹³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 27
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.72 LINO PFA

Nombre latín: *Linum usitatissimum* L.



Lino

Descripción:

El lino es una de las plantas más antiguas que se conocen, habiéndose encontrado restos en la Babilonia de hace unos 9000 años. Planta anual con tallos huecos de hasta 80 cm, erectos, estriados, generalmente solo ramificados en la mitad superior, glabros. Las hojas, alternas, de 10-40 por 1-7 mm, son lanceoladas o linear-lanceoladas, generalmente trinervadas, glabras. Los 5 pétalos de 12-21 mm, son de forma obovada. Los frutos son cápsulas de 8-12 mm, globosas, puntiagudas con 10 lóculos con semillas de color oscuro, brillante y de forma aplastada y alargada de 5-6 mm.

Nombres vulgares:

Lino, linueso, linuezo

Origen:

El origen de la planta parece estar en el área entre Europa y el Cáucaso.

Principios activos:

Ácidos grasos poliinsaturados del tipo Omega 3 y Omega 6: oléico, linoléico y linolénico.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Aunque no conocemos los usos antiguos del lino en Blanca, se sabe que el aceite de las semillas fue usado en preparaciones antiinflamatorias y laxantes.

TEXTIL-. El lino es la fibra de la planta de lino con la que se producen hilos y tejidos para fabricar ropa. La planta de lino se conoce como flax o flaz común (*Linum usitatissimum*), y ya se cultivaba en Blanca en el siglo XVI.



Lino

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³¹⁴: antiinflamatorio.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar³¹⁵ menciona, entre otras cosas, lo siguiente:

PAUL. El lino quemado produce un vapor sutil que dilata las obstrucciones de las fosas nasales en el catarro y es adecuado para diversas afecciones del útero. —

MASSERDJOUIH. La ropa varía en cuanto a calor según el material del que está compuesta. La ropa de lino mantiene un equilibrio perfecto entre calor y frío, humedad y sequedad. Son adecuados para uso médico, especialmente aplicados sobre las úlceras, donde secan los fluidos y la pus; también absorben la humedad y el sudor del cuerpo.

— EÏSSA IBN MASSA. El lino es fresco y es una prenda de verano: la prueba de su frescura es la preferencia que todos le otorgan. — RÀZES. El lino es la prenda más fresca y la que menos se adhiere al cuerpo; por eso es la tela que menos atrae a los parásitos.

³¹⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

³¹⁵ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N^o 1885.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas en forma de polvo para³¹⁶:

-antidiabético.

-el aumento de peso (mezclado con miel)

³¹⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.73 MAÍZ

Nombre latín: *Zea mays* L.



***Zea mays* L.**

Descripción: Planta monoica, anual, con una raíz fibrosa y un tallo erecto, grueso, con hojas y acanalado por un lado; según las variedades, puede alcanzar entre 150 cm y 6 m. de altura. Las hojas son grandes, largas, envolventes del tallo y lanceoladas, bordeadas de cilios duros. El color de las semillas es usualmente amarillo, aunque existente variedades blancas, rojas, purpúreas e incluso negras. De las flores, y posteriormente de los gérmenes de las semillas, brotan unos filamentos de apariencia sedosa y color brillante, denominados vulgarmente "cabellera" o "pelos de la mazorca".

Nombres vulgares: Pelo de Panocha, Mijo turquesco, trigo de Turquía, panizo de Indias, panizo americano, borona.

Origen: El maíz (*Zea mays*) es una especie de gramínea anual originaria y domesticado por los pueblos indígenas en el centro de México desde hace unos 10.000 años, e introducida en Europa en el siglo XVII.

Principios activos: Los estilos de las flores femeninas (*Stylus Maydis*) contienen saponinas, flavonoides, taninos, un aceite graso y sales de potasio. En los estigmas hay, además, taninos, esteroides y alantoina. Las formas tropicales contienen un alcaloide. Las semillas contienen: almidón. Abundantes ácidos grasos poliinsaturados (oléico, linoléico, palmítico, esteárico), aminoácidos, carotenoides, dextrina.

Usos en Blanca:

MEDICINAL-. Blanca: En caso de retención urinaria. Los estigmas favorecen la menstruación³¹⁷.

Blanca y Ricote: Se toman 5-6 flores de higo chumbo y se dejan secar. Éstas se cuecen en agua junto con pelos de panocha (secos). Una vez cocido se cuela y se toman 3 tazas al día durante un novenario para favorecer la actividad del riñón.

Blanca: Los estigmas favorecen la menstruación.

Archena: el agua del cocimiento de los pelos de panocha se bebe como diurético.

Ulea: pelo de panocha en infusión para el riñón.

ARTESANÍA-. Blanca: las hojas secas denominadas perifollas eran utilizadas para la fabricación artesanal de alfombras³¹⁸.

³¹⁷ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

Preparación: Dos cucharadas de barbas de maíz por taza de agua, se hierve durante 20 minutos. *Es un tratamiento peligroso, no lo realice sin antes consultar al médico.*

Usos en general:

Cálculos y arenillas renales, cistitis, nefritis y gota, ya que parece aumentar la eliminación de ácido úrico. Por esta misma razón es útil en aquellos procesos en que interesa aumentar la excreción urinaria, como ante el edema de origen cardíaco, la hidropesía o las inflamaciones de la vejiga urinaria.

Manuel López López de Villanueva nos informa que el panizo (maíz) se planta junto a las tomateras, pimientos, berenjenas, picantes (cornetas/guindillas) y otros cultivos para protegerlos de las plagas.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³¹⁹: diurético, antiséptico de las vías urinarias.

³¹⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 291.

³¹⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan los estigmas del maíz en forma de infusiones, decocción y polvo para³²⁰:

- cuidado del cabello.
- contra los trastornos de la vejiga
- antianémico.

³²⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 25
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.74 MALVA

Nombre latín: *Malva Sylvestris* L.



***Malva Sylvestris* L.**

Descripción: Planta variable de hasta cerca de 2 metros. Generalmente erecta con ramificación. Muy agradecida en la floración, son flores entre 2 y 6 centímetros de diámetro, abundantes y con pétalos purpúreos o rosa, con venas más oscuras. Perianto pentámero, con cálculo de 3 piezas soldadas en su base. Las hojas son palmatífidas.

Nombres vulgares: Alboeza, botonera, botones, flor de malva, hogacita, malmá, malva, malva alta, malva ratera, marva.

Origen: Europa

Principios activos: mucílagos de naturaleza urónica (10-15% en las flores, 8-10% en las hojas), antocianósidos (7%): malvina; taninos, vitaminas A, B1, B2 y C.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- En este pueblo utilizan las flores de malva para calmar los dolores de estómago³²¹.

Catarro: Se dan “vahos”. En una olla se hace hervir una buena cantidad de hojas de malva, el paciente, sentado, se tapa la cabeza con una manta y colocando entre sus piernas la olla aspira el vapor de la cocción³²².

Archena: cocer toda la planta en una olla tapada, luego se toman vahos para curar los catarros.

Abarán: infusión con miel para el pecho y laxante.

Ulea: flor en infusión, 2 veces al día para los resfriados y como digestivo³²³.

Preparación para calmar los dolores de estómago:

Decocción durante 20 minutos de 30 gr. de flores y hojas secas por litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

Otra preparación es la decocción de hojas frescas durante unos 15 minutos. A continuación se coloca la decocción en un paño, poniéndolo encima la boca del estómago para calmar los dolores.

³²¹ Con agradecimiento de Piedad Cano Miñano de Blanca.

³²² **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Cita en p. 87.

³²³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: *II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 301-302.

Usos en general: En Puerto Lumbreras toman el cocimiento o la infusión de esta planta como laxante y para calmar los dolores de barriga. En Moratalla toman el cocimiento de las flores de malva para calmar los dolores de estómago³²⁴. Para combatir el estreñimiento, como laxante, contra irritaciones del tracto urinario, como calmante, para bajar la fiebre y para curar los catarros. Ante todo, se las conoce por sus virtudes medicinales, a esto hacen referencia dichos como «si te curas con malvas, mal vas».

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³²⁵: antirreumático, antitusivo, estomacal, remedio para la gripe, remedio para alivio de las vías respiratorias altas, laxante, sedante, tranquilizante, antiinflamatorio, vulnerario, dermatológico, antihemorroidal, antipirético.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En al-Andalus fueron igualmente estimadas por sus propiedades laxantes. Averroes, recomendaba que para conseguir una buena eliminación de los residuos, se inicien las comidas con un hervido de malvas con aceite³²⁶.

³²⁴ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 93.

³²⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 217

³²⁶ **MATAIX VERDÜ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier** (2007). *Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea*. Ayuntamiento de El Ejido, p. 205.

Ibn al-Baytar habla de características lavativas contra la irritación de los intestinos. Observa que conviene tomar malva en la alimentación para eliminar la tos seca. Por otra lado indica que la semilla es más eficiente, y es adecuada contra la aspereza del pecho, pulmón y vejiga³²⁷.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las partes aéreas por encima del suelo de la planta de *Malva parviflora* en forma de cocido y maceración para³²⁸:

-laxante.

-antianémico.

³²⁷ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 752.

³²⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 22

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.75 MALVAS

Nombre latín: *Malva nicaeensis* All.



Malvas

Descripción:

Hierba anual o bienal, de tallos subtendidos y pubescentes. Raíz axonomorfa. Hojas alternas, estipuladas. Estípulas ovadas u oblongo-ovadas, glabras o con margen ciliado. Hojas pecioladas, limbo palmatífido o palmatipartido. Flores en fascículos axilares, hermafroditas, pentámeras, actinomorfas. Cáliz con sépalos soldados, glabrescente o peloso en el margen. Epicáliz con 3 piezas libres. Corola más larga que el cáliz.

Nombres vulgares:

Malvas

Origen:

Originaria de Asia Menor y la región Mediterránea.

Principios activos:

Megastigman glucósido, roseósido y ácido indol-3-carboxílico, vitaminas: A, B1, B2 y C.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se bebe el cocimiento para combatir el catorro. También para que desaparezcan los granos con pus, se cuecen las malvas con miga de pan y un poco de leche. Una vez cocido, se escurre y lo que queda se pone entre dos paños, a modo de cataplasma caliente que se coloca en la zona afectada³²⁹.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³³⁰: remedio para la gripe y el resfriado común, dermatologie, vulnerable.

³²⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 311

³³⁰ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 230.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar habla de características lavativas contra la irritación de los intestinos. Observa que conviene tomar malva en la alimentación para eliminar la tos seca. Por otra lado indica que la semilla es más eficiente, y es adecuada contra la aspereza del pecho, pulmón y vejiga³³¹.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las partes aéreas por encima del suelo de la planta de *Malva parviflora* en forma de cocido y maceración para³³²:

-laxante.

-antianémico.

³³¹ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 752.

³³² **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 22

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.76 MANDARINA

Nombre latín: Citrus deliciosa Ten



Citrus deliciosa Ten

Descripción:

Hojas estrechamente elípticas o lanceoladas de 4-8 cm de longitud y 1,5-4 cm de ancho, de color verde poco intenso. Las flores son de color blanco y olorosas. Los frutos son pequeños, de unos 5-7,5 cm de diámetro, con la piel delgada que se desprende fácilmente, un poco aplastados y de color anaranjado.

Nombres vulgares:

Mandarina corriente

Origen:

Se puede afirmar que es una fruta originaria de China e Indochina.

Principios activos:

Aceite esencial: Limoneno, 72,71%, g-terpineno, 18,39%, a-pineno, b-pineno y mirceno con cerca de 1,5% cada uno. Las cortezas también llevan Hesperdina, Ácido cítrico, Ácido málico y Trehalose.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Blanca:

Fruto bueno y dulce con muchas pepitas³³³.

Uso en general:

La mandarina es adecuada para tratar las úlceras, la vesícula, es buena para la fiebre, la anorexia, la tos y la intoxicación etílica.

³³³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 292

1.77 MANZANO

Nombre latín: *Malus domestica* Borkh.



***Malus domestica* Borkh.**

Descripción:

Es un árbol de mediano tamaño (4 m de altura), inerme, caducifolio, de copa redondeada abierta y numerosas ramas que se desarrollan casi horizontalmente. Las hojas, estipuladas y cortamente pecioladas, son ovaladas, acuminadas u obtusas, de base cuneada o redondeada, generalmente de bordes aserradas, pero ocasionalmente sub-enteras, de fuerte color verde y con pubescencia en el envés. Dichas flores son hermafroditas, con un cáliz de cinco sépalos, una corola de 5 pétalos blancos, redondeados, frecuentemente veteados de rojo o rosa, con uña milimétrica y 20 estambres. El fruto, la manzana, es un pomo de 30-100 por 35-110 mm, globoso, con restos del

cáliz en el ápice, verde, amarillo, rojizo, etc. La del manzano silvestre se diferencia por un color verde amarillento en su piel y de sabor agrio.

Nombres vulgares:

Manzano, perero, peretero

Origen:

Su origen parece ser el Cáucaso y las orillas del mar Caspio.

Principios activos:

Además del ácido fólico, las vitaminas de las cuales son ricas las manzanas son: vitamina B1, riboflavina (vitamina B2); niacina (vitamina B3), vitamina A y vitamina C. Flavonoides como quercetina, epicatequina y catequinas. Las manzanas rojas pueden tener el flavonoide kaenferol. También sales minerales como sodio, potasio, hierro, calcio, fósforo y zinc.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Vinagre de manzana para adelgazar. El fruto se consume para la diarrea.

INSECTICIDA.- El vinagre de manzana se emplea para matar los piojos³³⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³³⁵: antirreumático, hipotensor, astringente, laxante.

³³⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 297.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar³³⁶ nos informa, entre otras cosas, de lo siguiente:

RAZÈS, en su *Tratado de los Correctivos de los Alimentos*. La manzana fortalece el cardias y es adecuada para los temperamentos cálidos. Sin embargo, su digestión es lenta y flatulenta, especialmente la que está poco madura y es ácida. Por lo tanto, cuando se teme que pueda resultar pesada para el estómago, no se debe beber agua fría a continuación, sino consumir caldos, frituras y “blancmanges”. Las manzanas rara vez perjudican a los temperamentos cálidos, a menos que se abusen de ellas. Los médicos afirman que las manzanas tienen la propiedad de inducir el olvido. – SOFIÁN EL ANDALUZ. La manzana provoca pesadez y pereza, especialmente la variedad ácida, si se consume habitualmente como alimento. Tomada con moderación, es beneficiosa contra las preocupaciones de naturaleza atrabiliosa, especialmente la manzana ácida en los temperamentos cálidos. La manzana dulce cocida se utiliza como cataplasma en la oftalmía y alivia el dolor.

³³⁵ RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C. (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 233

³³⁶ IBN EL-BEÏTHAR. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N^o 417.

1.78 MANZANILLA

Nombre latín: Matricaria chamomilla



Matricaria chamomilla

Descripción:

Las hojas son alternas, pinnadas y sectas, de color verde claro, con incisiones muy profundas. Las flores están asociadas en capítulos con largos pedúnculos establecidos sobre un receptáculo vacío y las flores externas tienen la lígula blanca mientras las flores interiores son tubulosas con corola amarilla. Los frutos son aquenios.

Nombres vulgares:

Amargaza, bastardilla, bonina, camamila, camamilda, camamilla, camamirla, camomila, camomilla, chamomilla, corona de rey, magarsa, magarza, magarza común,

magarza montesina, magarzuela, manzanilla, manzanilla alemana, manzanilla bastarda.

Origen:

Originaria de Europa, difundida en forma natural o por cultivo en Hungría, Bulgaria, Yugoslavia, Rumania, Alemania, España, Italia y Australia; también en el occidente Asiático y norte de Africa. En América se la cultiva en Argentina, U.S.A. y Venezuela.

Principios activos:

El aceite esencial supone entre un 0,4 y un 1,0% de la planta fresca; contiene sesquiterpenoides (1-alfa-bisabolol y derivados: bisabolóxidos A, B y C, bisabonolóxido A), antecotulide, camazuleno, lactonas sesquiterpénicas, carburos terpénicos (cadineno, cis-espiro-éter y trans-espiro-éter, farneseno), flavonoides (apigenina, luteolina, quercetina y patuletina), cumarinas (dioxicumarina, herniarina, umbeliferona), resinas (triacontano, fitosterina), ácido valeriánico y fenoles.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se coge en mayo y se deja secar. Se cuece toda la planta menos la raíz y se bebe el cocimiento para el dolor de la barriga, pesadez de estómago y para evitar malas digestiones, diurético.

Abarán: Para el dolor de barriga, indigestión, irritación de garganta, lavado de ojos y desarreglos del periodo.

Archena:: recomiendan consumir la infusión para combatir el mal aliento. También se emplea para el dolor de barriga. El agua de manzanilla se utiliza para lavados cuando hay infección en la vagina.

Preparación:

15 minutos de decocción en agua de hojas secas. Luego, se toma una infusión de la misma. Es importante saber que el té de manzanilla al hervir debe taparse bien, ya que, de lo contrario, se evaporaría el aceite esencial y el té perdería su efecto.

Usos en general:

La manzanilla es considerada un excelente antiinflamatorio para los ojos y para combatir los dolores reumáticos. Por otro lado, es un antiséptico excelente pudiéndose emplear en los casos de llagas en la boca. Además, mejora la digestión, facilita la expulsión de gases intestinales y mitiga los espasmos estomacales que generan hinchazón.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³³⁷: tranquilizante, estomacal, depurativo, antihalitoso, analgésico, oftálmico, antiséptico, dermatológico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar observa que la manzanilla administrada por vía oral purifica el cuerpo. Tiene acción analgésica si se usa

³³⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 218.

más de una vez. Por esta razón, se emplea contra el dolor de cabeza³³⁸.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores redondeadas en forma de infusiones y decocción para³³⁹:

- contra el dolor de las reglas.
- antidiabético.
- cura los dolores intestinales en lactantes.

³³⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N° 220.

³³⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 12

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.79 MATAPOLLO ☠

Nombre latín: *Daphne gnidium* L.



Matapollo

Descripción:

Es un arbusto con muchas hojas con forma de punta de espada, todas dirigidas hacia arriba: tal vez, podría ser confundida con una Euphorbia, pero cortando una hoja rápidamente vemos que no sale látex blanco. Desarrolla las flores blancas al final del verano y el otoño. Tiene hojas lanceoladas, estrechas. Dado el potente efecto purgante de la corteza y de las hojas del torvisco es considerado venenoso, ya que puede producir ampollas en la piel tras un prolongado contacto.

Nombres vulgares:

Matapollo, matapollos, torbisco, torovisco, torvisco

Origen:

Arbusto de la zona mediterránea. Otros indican Anatolia, hoy Karaman, europeizado en Camali.

Principios activos:

En la corteza, y sobre todo en los frutos, hallamos una resina, la Mezerina, y otro compuesto la Daphnetina, de alto poder tóxico para personas y animales.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se ata un trozo de planta al rabo de las borregas para que se les corte la diarrea³⁴⁰.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁴¹: dermatológico, astringente, sedante.

Su toxicidad no ha impedido que esta planta se utilice erróneamente por el hombre para los más diversos fines desde la antigüedad.

³⁴⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 303

³⁴¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 234

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar³⁴² nos informa, entre otras cosas, de lo siguiente:

EL AUTOR. Razès, en varios pasajes del *Continente*, afirma que el Coccus cnidios³⁴³ es el grano conocido en persa como Kirmdânè (ver el número 1916), y lo presenta como un hecho seguro. Agrega que es un grano valioso y de gran virtud, mencionada por Hipócrates y de amplio uso. – EL-KHOÛZ. Las mujeres lo utilizan para calentar la vagina. – OTRO. El Kirmdânè elimina las secreciones espesas y evita que los humores de la sangre y la bilis suban a la cabeza. También actúa como emético. Es un medicamento peligroso y mortal si se utiliza en altas dosis. Ulcera el intestino e irrita las heridas. Solo es adecuado para constituciones fuertes y personas corpulentas. Se emplea contra la lepra blanca. La raíz hervida con aceite se utiliza con éxito para frotar en casos de sarna, impétigo y úlceras en la cabeza.

³⁴² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 2087.

³⁴³ Coccus cnidios" se refiere a las agallas producidas por un insecto llamado "Cocomyces duplicarii" en las hojas de la planta "Daphne gnidium". Estas agallas son una respuesta de la planta a la picadura y alimentación del insecto, y a menudo se pueden encontrar en las hojas de esta planta.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las hojas en forma de infusiones y decocción para³⁴⁴:

- curar el dolor de muelas
- fortalecer el cabello y detener su caída.

³⁴⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 29
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.8o MEJORANA

Nombre latín: *Thymus mastichina* L.



Thymus mastichina L.

Foto: © Xemenendura CC BY-SA 4.0

Descripción:

Es una mata leñosa de color verde amarillento que desprende un intenso y agradable aroma. Los tallos no superan el metro de altura. Crece en las laderas arenosas y en las gravas de la zonas montañosas del interior.

Nombres vulgares: Mejorana, almoraduz, tomillo macho, cantueso, escombrilla

Origen: Huertas de Murcia, Campo de Cartagena, Cieza-Calaspara, Lorca.

Principios activos:

Aceite esencial con principalmente 1,8-cineol. También lleva linalol y a veces incluso geraniol.

Usos en Blanca: Esta planta elimina las verrugas³⁴⁵.

Preparación: Se hace tres nudos a la planta. Este método funciona gracias al efecto placebo.

Usos en general:

Popularmente es usado como digestivo como condimento para el aderezo de aceitunas. En Mula dicen que esta digestiva es buena para el estómago. También está recomendado para el tratamiento de afecciones bronquiales³⁴⁶.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁴⁷: estomacal, digestivo, antiinfeccioso, analgésico, antirreumático.

³⁴⁵ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

³⁴⁶ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 140.

³⁴⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 218.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Resulta muy difícil la identificación de esta planta en los textos árabes. Solamente Ibn al-‘Awwām³⁴⁸ (siglo XII) e Ibn al-Baytar³⁴⁹ (siglos XII-XIII) podrían referirse a *Thymus mastichina* cuando hablan de mar zan//mar zaq, aunque parece que estos nombres se corresponden con la mejorana cultivada (*Origanum majorana* L.). Abu l-Jayr (siglo XI) describe diversos sa’tar como el sa’tar al-zayt no “tomillo aceitunero” que podría ser *T. mastichina*³⁵⁰.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores, cabezas y hojas de la planta de *Thymus vulgaris* L. en forma de infusiones y decocción para³⁵¹:

-antidiabético

-curas

-broncopulmonar, broncopulmonares.

-antiulceroso y antiséptico.

³⁴⁸ **IBN AL-‘AWWĀM.** (1988) (1802). *Kitāb al Filā a. Libro de agricultura* (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Edición facsímil con estudio preliminar y notas por Hernández Bermejo JE & García Sánchez E. Ministerio de Agricultura. Madrid.

³⁴⁹ **IBN AL- BEĪTHAR** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, 3 volúmenes. Reimpresión Imp. Nationale. IMA, París.

³⁵⁰ **AB L-JAYR.** (2004-2010) (siglo XI-XII). *Kitābu ‘Umdati abb b f ma’rifati nnabāt likulli lab b* (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine. CSIC. Madrid.

³⁵¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.81 MEMBRILLO

Nombre latín: *Cydonia oblonga* Miller



Cydonia oblonga

Descripción: Es un árbol de tamaño pequeño y frutal emparentado con el manzano y el peral. Su fruto, llamado asimismo membrillo, es de color amarillo-dorado brillante cuando está maduro. Los frutos inmaduros son verdes, con una densa pilosidad de color gris claro, que va perdiendo antes de madurar. Las flores, que surgen en la primavera después de las hojas, son blancas o rosas, con cinco pétalos.

Nombres vulgares: Gambroa, Membrillero, membrillo, fruta: membrilla.

Origen: Es originario de la región del Cáucaso, en el sudoeste cálido de Asia (Irán, Turquía).

Principios activos: taninos (especialmente abundantes en las semillas: 20%), pectina, vitaminas A y B.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se utiliza el jugo del fruto como antiséptico, para ello se coge el fruto y se corta en pequeños trozos que se introducen en una botella, esta se tapa y se pone al sol. El líquido obtenido es el que se aplica en las heridas. También se ha empleado para echarlo en el pelo a modo de brillantina.

Abarán: membrillo crudo, asado o cocido es astringente. Para las quemaduras se hierven las semillas que sueltan un líquido que es el que se pone en la herida; para inflamación de garganta.

Ulea: fruto y semilla se bebe en infusión para la diarrea³⁵².

Preparación: Se recolectan en un frasco trocitos de membrillo.

Usos en general: tiene un gran efecto para cortar las diarreas al ser muy astringente, también suaviza el aparato digestivo y está indicado para estimular al hígado, cortar los vómitos y abrir el apetito. Si usamos el fruto crudo

³⁵² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 295-296.

Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

aplicado sobre la cara se quitarán las arrugas. Las hojas del arbusto hervidas quitan la tos y bajan la fiebre.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁵³: astringente, vulnerario, remedio para la úlcera péptica.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En este caso Ibn Wafid se refiere al médico griego Galeno (130-200 d. C.):

GALENO (VII): El *membrillo* lo incluyen los griegos entre las *manzanas*. La naturaleza de las *manzanas*, todos ellos, no es una sola naturaleza, igual que su fruto, que es la *manzana*, no es su naturaleza toda ella una sola naturaleza. Eso es porque la hay dulce, la hay acerba, la hay astringente, la hay ácida y hay manzanas desabridas e insípidas y acuosas. La [*manzana*] dulce tiene una substancia acuosa y es de temperamento equilibrado. La acerba, lo que más predomina en ella es el temperamento terroso y frío. La astringente tiene esta substancia y la substancia acuosa y suave. La ácida tiene la substancia acuosa y fría y la fuerza de la acerbidad. La astringente y la ácida: la segunda es una fuerza que impide y cicatriza y la tercera es una fuerza que cicatriza las heridas e impide que goteen, al comienzo de suceder, los tumores calientes; vigoriza el cardias y el estómago cuando están aflojados, especialmente la que es más astringente y más ácida³⁵⁴.

³⁵³ RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C. (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 233

³⁵⁴ IBN WAFID (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (*Libro de los medicamentos simples*), Volumen I. Edición, traducción, notas y

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las hojas y semillas en forma de fricciones y gárgaras para³⁵⁵:

- curar las hemorroides.
- curar los dolores de garganta.

glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 249.

³⁵⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 26

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.82 MENTA LIMÓN

Nombre latín: *Mentha citrata* Ehrh.



***Mentha citrata* Ehrh.**

Descripción:

La planta menta limón es una planta híbrida entre la menta verde y la menta acuática, conocida como menta Bergamota, perteneciente a la familia Lamiaceae. Toda la planta es suave, salpicada de glándulas de color amarillo y hojas de un color verde oscuro, generalmente con tintes morados, en especial los márgenes de las hojas, que son finamente dentadas. Esta hierba tiene un característico olor a limón cuando se aplasta alguna parte de la planta.

Nombres vulgares:

Menta Bergamota

Origen:

Sur de Europa

Principios activos:

El linalol y el linalilo son los principales componentes, seguidos del 1,8-cineol y el α -terpineol.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cuece la planta seca junto con árnica; se toma durante un novenario para el dolor de estómago³⁵⁶.

Uso en general:

Se usa habitualmente en el tratamiento de anginas, conmoción, eccema seco, insuficiencia pancreática y pancreatitis. También en trastornos del tubo digestivo.

³⁵⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 288

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Para la menta, uno puede consultar Ibn al-Baytar³⁵⁷ que dice:

EL XERIF. La menta masticada es muy efectiva contra los dolores de dientes. Masticada y aplicada en la picadura de un escorpión, es de una admirable eficacia. Su jugo, tomado en una dosis de un *danek* con aceite y utilizado como *errhin*, tres veces, contra las escrófulas del cuello, es muy efectivo. Es adecuada para las hemorroides: se hace una cataplasma con sus hojas. - *LIBRO DE EXPERIENCIAS*. Triturada con pulpa de uva pasa y aplicada en las induraciones de los testículos, las reduce y alivia el dolor. Batida con vinagre, neutraliza su acción en los nervios y en el cardias, disipa la hinchazón del estómago, lo fortalece, alivia el dolor, despierta el apetito y lo calienta. En resumen, es un medicamento adecuado para el estómago, tanto como alimento como tópico. La menta calma los eructos provocados por vapores gruesos o alimentos de mala calidad, perjudiciales para el cardias: actúa aún más eficazmente cuando se combina con el vinagre. Detiene los vómitos mucosos que provienen de la debilidad del estómago; masticada con ágalo o masilla, también actúa contra los eructos y palpitaciones. Es uno de los medicamentos que fortalecen el corazón. Combinada con medicamentos para el pecho, es útil contra las afecciones del pecho y los costados, y facilita la expectoración. Si se mezcla su jugo con tópicos destinados a apretar el vientre, potencia su acción. Si se trituran sus hojas aún verdes con alimentos a base de leche, elimina sus inconvenientes.

³⁵⁷ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 2227.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usan las partes aéreas por encima del suelo de la planta *Mentha Pulegium* L en forma de decocción, cataplasma y maceración para³⁵⁸:

- Contra la gripe y la tos
- Como antiséptico.
- Para problemas stomacales.

³⁵⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 19
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.83 MORERA

Nombre latín: *Morus alba* L.



Morus alba

Foto: © Gorkaazk - Opus proprium, CC BY 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10510052>

Descripción:

Árbol caducifolio de tamaño medio que no suele sobrepasar los 12 o 15 m de altura, de copa abovada o redondeada. Sus ramas son grisáceas y sostienen las características hojas con pecíolo de 2 cm y limbo de 4-6 por 4-5 cm, ovado e irregularmente dentado. La floración se produce en abril, finalizando la fructificación en Mayo. Los frutos son blancos, rosados o de color rojo oscuro,

dulces y comestibles casi desde el comienzo de su desarrollo.

Nombres vulgares:

Morera blanca, mora

Origen:

Asia occidental, pero introducida y cultivada desde antiguo en muchas zonas.

Principios activos:

L-deoxinojirimicina, D-quiro-inositol. La Morera blanca posee abundantes fitoquímicos, como ácidos fenólicos, flavonoides, flavonoles, antocianinas, macronutrientes, vitaminas, minerales y compuestos aromáticos volátiles.

Uso en Blanca:

Hojas de morera para alimentar gusanos de seda.

Uso en general:

Antiguamente como diurético y en catarros de las vías respiratorias.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar³⁵⁹ menciona, entre otras cosas, lo siguiente:

³⁵⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 334.

GALIENO, libro VII. – DIOSCÓRIDES, libro I. – OTRO. El jugo de las moras verdes es útil contra las picaduras de animales venenosos. – EL XERIF. Si se hierve tres dracmas de raíz de morera fresca con tres onzas de higos en una libra de agua, hasta que se reduzca a la mitad, luego se agita con la mano, se decanta y se administra media libra de ello, se evacuarán las humores biliosas. Si se frotan algunas moras cuando están enrojeciendo en las grietas de los talones y entre los dedos de los pies, se obtendrá un gran beneficio. Las hojas secas o frescas de morera, trituradas y mezcladas con miel, y luego aplicadas en el baño, curan maravillosamente las pecas. – SOFIÁN EL-ANDALUZ. Si se aplastan las moras y se mezclan con vinagre, y luego se hacen fricciones en el baño sobre las erupciones cutáneas, te sentirás bien; también es un medio para purificar la cabeza de impurezas, así como el resto del cuerpo. La decocción de la corteza de la raíz es beneficiosa para las dolencias de espalda al provocar la evacuación de humores. – RAZÉS, en su *Tratado sobre los Correccionales de los Alimentos*. Las moras dulces son ligeramente calefactantes y astringentes. Astringen el estómago y causan dolor de cabeza en los temperamentos cálidos. Estos deben tomar después de eso oximel ácido. Aquellos que experimenten estos síntomas sin tener un temperamento cálido y en quienes la fiebre se desarrolle rápidamente, deberán tomar luego una preparación de comino o beber una libra de vino fuerte y puro. En cuanto a la especie de moras ácidas y amargas de Siria, neutraliza la bilis y combate la acrimonia de la sangre. Astringe el estómago igual que la especie dulce. Los sujetos de temperamento cálido no necesitan corregirla, especialmente si experimentan fatiga y sed. En cuanto a los sujetos de temperamento frío, tomarán después vino y electuarios y no comerán después de alimentos ácidos y pesados, como hemos dicho.

1.84 NARANJA DULCE

Nombre latín: *Citrus sinensis*



Citrus sinensis

Descripción:

Árbol perenne de la familia de las rutáceas de hasta 10 metros de altura, de copa redondeada más o menos espinoso. Hojas de 7-10 cm ampliamente elípticas y con el ala del pecíolo moderadamente ancha.

Nombres vulgares:

Naranjo. Naranjo de la China. Naranjo dulce.

Etnovariedades: Blanca: bhorracha, sanguina de Ulea, condesa, navelina, verna. La variedad verna, se llamaba también de “embarque” por ser una variedad muy resistente a los largos viajes, siendo su fama anterior al desarrollo de las cadenas de frío.

Origen:

Los naranjos tienen su origen en India, Pakistán, Vietnam y el sureste de China y fueron traídos a occidente por los árabes.

Principios activos:

Se caracterizan por la presencia de un aceite esencial, el cual varía su contenido según el órgano cuyos componentes son: limoneno, linalol, nerol, citral, citronelal, nootkatona, sinesal, n-nonanal, n-decanal, acetato de linalilo, acetato de geranilo, acetato de citronelilo, metil antranilato. También contiene flavonoides, tales como la Hesperidina, Tangeretina, Eriodictina, Quercetrina y Diosmina.



Flor de azahar

Usos en Blanca: MEDICINAL-. Blanca: Las flores de naranja, o flores de azahar, sirven para calmar el estado nervioso de una persona. Antiguamente la gente comía una naranja entera asada contra el resfriado y dolor de la garganta.

Ulea, Ojós y Villanueva:

La variedad sanguina fue uno de los cultivos mayoritarios junto con la “verna” de las vegas de Ulea, Ojós y Villanueva; gozaron de gran fama como vitamínico anticatarral como reza la jota popular: “si estás enfermo y con fiebre, no tomes penicilina, toma naranjas de Ulea, que es la mejor medicina”; era también muy popular entre los niños que solían morderla por su parte superior y apretarla contra la boca hasta sorber todo su jugo.

AMBIENTADOR-. Las cáscaras secas de naranja se echaban al fuego para aromatizar el ambiente³⁶⁰.

Preparación:

Se prepara hirviendo unos cuantos gramos de flores durante unos minutos, a continuación, se cuele el agua y se endulza con azúcar o con miel. Con respecto a la naranja asada, se recomienda asar la naranja entera a la lumbre y después comer la naranja mientras esté caliente. Lo recomendable es que sea por la noche, antes de dormir.

Usos en general:

En Archena recomiendan tomar zumo de naranja con miel para combatir el estreñimiento. Las flores presentan una acción sedante, ligeramente hipnótica y espasmolítica. Se

³⁶⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 295

-. Con gracias a Antonio Cano Trigueros de Blanca.

indican en estados de ansiedad e insomnio, en espasmos gastrointestinales y distonías neurovegetativas.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁶¹: sedante, remedio para la gripe, laxante, remedio para la carencia de calcio.

Probablemente, la hesperidina³⁶² puede utilizarse como un prometedor agente profiláctico contra la infección por COVID-19.

³⁶¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234

³⁶² **HAGGAG, Yusuf A.; EL-ASHMAWY, Nahla E.; OKASHA, Kamal M.** (2020). Is hesperidin essential for prophylaxis and treatment of COVID-19 infection? En: Med Hypotheses, Nov; 144: 109957.

WU C., LIU Y., YANG Y., ZHANG P., ZHONG W., WANG Y., WANG Q., XU Y., LI M., LI X., et al. (2020). Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. Acta Pharm. Sin. B. 2020;10:766–788. doi: 10.1016/j.apsb.2020.02.008.

CHEN Y.W., YIU C.B., WONG K.Y. (2020). Prediction of the SARS-CoV-2 (2019-nCoV) 3C-like protease (3CL (pro)) structure: Virtual screening reveals velpatasvir, ledipasvir, and other drug repurposing candidates. F1000 Research. 2020;9:129. doi: 10.12688/f1000research.22457.2.

ADEM S., EYUPOGLU V., SARFRAZ I., RASUL A., ALI M. (2020). Identification of Potent COVID-19 Main Protease (Mpro) Inhibitors from Natural Polyphenols: An in Silico Strategy Unveils a Hope against CORONA. Preprints. 2020:2020030333. doi: 10.20944/preprints202003.0333.v1.

UTOMO R.Y., IKAWATI M., MEIYANTO E. (2020). Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection. Preprints. 2020;2020:12. doi: 10.20944/preprints202003.0214.v1.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar dice que las flores de naranja son blancas y muy fragantes. De ellas se puede preparar un aceite carminativo, lo que refuerza los nervios y las articulaciones³⁶³.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizans las frutas, cortezas y frutos en forma de polvo y cocidas para³⁶⁴:

- tratar el acné (mezclado con yogur natural sin azúcar).
- contra la gripe.

DAS S., SARMAH S., LYNDEN S., ROY A.S. (2020). An investigation into the identification of potential inhibitors of SARS-CoV-2 main protease using molecular docking study. J. Biomol. Struct. Dyn. 2020:1–11.

doi: 10.1080/07391102.2020.1763201.

JOSHI R.S., JAGDALE S.S., BANSODE S.B., SHANKAR S.S., TELLIS M.B., PANDYA V.K., CHUGH A., GIRI A.P., KULKARNI M.J. (2020). Discovery of potential multi-target-directed ligands by targeting host-specific SARS-CoV-2 structurally conserved main protease. J. Biomol. Struct. Dyn. 2020:1–16. doi: 10.1080/07391102.2020.1760137.

³⁶³ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 2204.

³⁶⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 27

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.85 NARANJA GRANO DE ORO

Nombre latín: Citrus



Citrus

Descripción:

La naranja grano de oro o también conocida como naranja tonta, naranja envuelta o naranja succari, naranja cucreña es una variedad de naranja conocida por su sabor dulce muy dulce es dulzona en exceso y en las fruterías se presenta envuelta en papel, para consumir en la mesa o en repostería.

Nombres vulgares:

Naranjo. Naranjo de la China. Naranjo dulce.

Etnovariedades:

Blanca: Bhorracha, Sanguina de Ulea, Condesa, Navelina, Verna. La variedad Verna, se llamaba también “de embarque” debido a su resistencia a los largos viajes, siendo su fama anterior al desarrollo de las cadenas de frío.

Origen:

Los naranjos tienen su origen en India, Pakistán, Vietnam y el sureste de China y fueron traídos a occidente por los árabes.

Principios activos:

Se caracterizan por la presencia de un aceite esencial, el cual varía su contenido según el órgano cuyos componentes son: limoneno, linalol, nerol, citral, citronelal, nootkatona, sinesal, n-nonanal, n-decanal, acetato de linalilo, acetato de geranilo, acetato de citronelilo, metil antranilato. También contiene flavonoides, tales como la Hesperidina, Tangeretina, Eriodictina, Quercetrina y Diosmina.

Usos en Blanca: MEDICINAL-. Blanca: Las flores de naranja, o flores de azahar, sirven para calmar el estado nervioso de una persona. Antiguamente la gente comía una naranja entera asada contra el resfriado y dolor de la garganta.

Ulea, Ojós y Villanueva:

La variedad sanguina fue uno de los cultivos mayoritarios junto con la “verna” de las vegas de Ulea, Ojós y Villanueva; gozaron de gran fama como vitamínico anticatarral como reza la jota popular: “si estás enfermo y con fiebre, no tomes penicilina, toma naranjas de Ulea, que es la mejor medicina”; era también muy popular entre los niños que solían morderla por su parte superior y apretarla contra la boca hasta sorber todo su jugo.

AMBIENTADOR-. Las cáscaras secas de naranja se echaban al fuego para aromatizar el ambiente³⁶⁵.

Preparación:

Se prepara hirviendo unos cuantos gramos de flores durante unos minutos, a continuación, se cuele el agua y se endulza con azúcar o con miel. Con respecto a la naranja asada, se recomienda asar la naranja entera a la lumbre y después comer la naranja mientras esté caliente. Lo recomendable es que sea por la noche, antes de dormir.

Usos en general:

En Archena recomiendan tomar zumo de naranja con miel para combatir el estreñimiento. Las flores presentan una acción sedante, ligeramente hipnótica y espasmolítica. Se indican en estados de ansiedad e insomnio, en espasmos gastrointestinales y distonías neurovegetativas.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁶⁶: sedante, remedio para la gripe, laxante, remedio para la carencia de calcio.

³⁶⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 295

-. Con gracias a Antonio Cano Trigueros de Blanca.

³⁶⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234

Probablemente, la hesperidina³⁶⁷ puede utilizarse como un prometedor agente profiláctico contra la infección por COVID-19.

³⁶⁷ **HAGGAG, Yusuf A.; EL-ASHMAWY, Nahla E.; OKASHA, Kamal M.** (2020). Is hesperidin essential for prophylaxis and treatment of COVID-19 infection? En: *Med Hypotheses*, Nov; 144: 109957.

WU C., LIU Y., YANG Y., ZHANG P., ZHONG W., WANG Y., WANG Q., XU Y., LI M., LI X., et al. (2020). Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. *Acta Pharm. Sin. B.* 2020;10:766–788. doi: 10.1016/j.apsb.2020.02.008.

CHEN Y.W., YIU C.B., WONG K.Y. (2020). Prediction of the SARS-CoV-2 (2019-nCoV) 3C-like protease (3CL (pro)) structure: Virtual screening reveals velpatasvir, ledipasvir, and other drug repurposing candidates. *F1000 Research*. 2020;9:129. doi: 10.12688/f1000research.22457.2.

ADEM S., EYUPOGLU V., SARFRAZ I., RASUL A., ALI M. (2020). Identification of Potent COVID-19 Main Protease (Mpro) Inhibitors from Natural Polyphenols: An in Silico Strategy Unveils a Hope against CORONA. *Preprints*. 2020:2020030333. doi: 10.20944/preprints202003.0333.v1.

UTOMO R.Y., IKAWATI M., MEIYANTO E. (2020). Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection. *Preprints*. 2020;2020:12. doi: 10.20944/preprints202003.0214.v1.

DAS S., SARMAH S., LYNDEN S., ROY A.S. (2020). An investigation into the identification of potential inhibitors of SARS-CoV-2 main protease using molecular docking study. *J. Biomol. Struct. Dyn.* 2020:1–11. doi: 10.1080/07391102.2020.1763201.

JOSHI R.S., JAGDALE S.S., BANSODE S.B., SHANKAR S.S., TELLIS M.B., PANDYA V.K., CHUGH A., GIRI A.P., KULKARNI M.J. (2020). Discovery of potential multi-target-directed ligands by targeting host-specific SARS-CoV-2 structurally conserved main protease. *J. Biomol. Struct. Dyn.* 2020:1–16. doi: 10.1080/07391102.2020.1760137.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar dice que las flores de naranja son blancas y muy fragantes. De ellas se puede preparar un aceite carminativo, lo que refuerza los nervios y las articulaciones³⁶⁸.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las frutas, cortezas y frutos de *Citrus sinensis* L. en forma de polvo y cocidas para³⁶⁹:

- tratar el acné (mezclado con yogur natural sin azúcar).
- contra la gripe.

³⁶⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 2204.

³⁶⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 27
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.86 NÍSPERO JAPONÉS

Nombre latín: *Eryobotrya japonica*³⁷⁰



Eryobotrya japonica

Descripción: El níspero alcanza los 6 m de altura, aunque en óptimas condiciones de cultivo puede sobrepasar los 8 m. Posee una copa baja y extendida poblada de ramas retorcidas.

Nombres vulgares: Cardápano, miézpola, míspero, míspola, mispolera, néspora, niéspora, niéspola, níspera, nisperero, níspero, níscola, níscolo, nispolero

³⁷⁰ **CANO TRIGUEROS, Francisco** (2019). Ricote en el atlas lingüístico de la Península Ibérica (Alpi): algunos comentarios etnobotánicos a propósito del léxico relativo a su flora, p. 13.

Origen: Especie originaria de Europa y Asia Menor.

Principios activos: Tanino, ácido fórmico, ácido málico, ácido ursólico, vitamina C, pectina, azúcar, saponina.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recogen las hojas secas, se cuecen en agua y se dan baños en las piernas hinchadas y en las contusiones. También se pueden agregar hojas de noguera. Para tratar los resfriados, se recomienda beber el agua resultante de hervir hojas secas durante un período de nueve días por la mañana (esto también se practica en Ulea)³⁷¹. En Blanca se utiliza contra el resfriado³⁷².

Preparación: Se hierve la flor seca de Níspero durante 30 minutos en agua y luego se prepara una infusión con ella.

Usos en general:

En cuanto al sistema digestivo, desde hace mucho tiempo se ha demostrado que la decocción de la corteza tiene notables propiedades tónicas generales y también es beneficiosa para controlar la diarrea. Debido a su acción febrífuga, se utiliza para reducir la fiebre.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es

³⁷¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 296

³⁷² Con gracias a Piedad Cano Miñano de Blanca.

como³⁷³: remedio para la gripe y el resfriado común, antiinflamatorio, vulnerario.

Observaciones:

En Murcia también existía en 1840 otra especie conocida como Níspero europeo o *Mespilus germanica* L., originario del continente asiático e introducido en Alemania por los romanos. Presenta frutos de mayor tamaño y su cultivo en la Península Ibérica apenas es representativo.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar recomienda la fruta para arreglar el estómago y abrir el apetito. De la flor no dice nada³⁷⁴. Según él la utilización de la fruta es más importante que la alimentación de la misma.

³⁷³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 233

³⁷⁴ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N^o 1112.

1.87 NOGAL

Nombre latín: *Juglans regia*



Juglans regia

Descripción: Árbol vigoroso de 24 a 27 m de altura y cuyo tronco puede alcanzar de 3 a 4 m de diámetro. Copa ramosa, extendida, de forma esférica comprimida. Con grandes hojas, imparpinnadas, de color verde opaco, glabras, de olor agudo y desagradable, bastante ricas en taninos, como todas las demás partes de la planta. Las flores son monoicas por aborto. Flores masculinas dispuestas en amentos largos, de 6 a 8 cm, casi siempre solitarios, de color verde pardusco e insertas en la parte

superior de las ramillas nacidas el año anterior, que en la floración están desprovistas de hojas.

Nombres vulgares: nuez, nogal, noguero, noguera

Origen: El miembro más conocido del género es el nogal común (*J. regia*, literalmente "nogal real"), originario de los Balcanes en el sudeste de Europa, sudoeste y centro de Asia hasta el Himalaya y el sudoeste de China.

Principios activos de la nuez: Agua 4%, Hidratos de carbono 15% (fibra 5%), Proteínas 15%, Lípidos 60% (ácido linoleico 30%), Sodio 4 mg/100 g, Potasio 500 mg/100 g, Calcio 80 mg/100 g, Fósforo 400 mg/100 g, Hierro 2 mg/100 g, Vitamina B1 0,3 mg/100 g, Vitamina B2 0,1 mg/100 g.

Principios activos de la hoja: Las hojas contienen materias tánicas, ácido elágico y ácido gálico y, cuando están frescas yuglona (o juglona) -que es una oxinaftoquinona formada secundariamente a partir de la hidroyuglona α - e inosita. En el epi y mesocarpo también hay hidroyuglona. La semilla contiene hasta 50% de aceite (predomina el ácido linoleico) y sacarosa, dextrosa, dextrina, fécula, pentosanas, la globulina yuglansina, lecitina, ácido inositopentafosfórico.

Usos en Blanca: Las nueces sirven para aumentar el calcio, dando más fuerza a la vista. Las hojas de nueces mezcladas con el Rabogato sirven contra la inflamación del pie³⁷⁵.

Blanca: También se cuecen en Blanca 6 ó 7 hojas con agua hasta que alcanza un color café. Se aplica sobre las heridas con un paño de algodón o se tiene la zona inflamada en

³⁷⁵ Con agradecimiento de Piedad Cano Miñano de Blanca.

remojo con el agua de la cocción. Para la vista se lavan los ojos con dicha agua.

Blanca y Ricote: se emplea para las piernas hinchadas, como consecuencia de golpes y esguinces. También para las hemorroides y para los sabañones, se cuecen las hojas y se aplica con un paño humedecido por la infusión. Se emplean las hojas que se cogen cuando ya están secas en el árbol. Se cuecen 4-5 hojas y con el agua se dan baños en las zonas afectadas. Los resultados son buenos, a los 5 ó 6 baños suele remitir la hinchazón³⁷⁶.

Preparación: 3 nueces al día para la vista. En el caso de inflamación y/o infección del pie se hierve con agua una mezcla de hojas de nogal con el Rabogato. Luego se introduce el pie en un barreño donde se haya colocado dicha decocción.

Usos en general: Las hojas frescas de nogal, tomadas en infusión, se utilizaron para combatir la ictericia. Las hojas del nogal son astringentes y pueden utilizarse para combatir trastornos gástricos e intestinales como la diarrea. Una loción obtenida mediante la decocción de la cáscara de la nuez ayuda a retrasar la caída del pelo.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁷⁷: antidóntico, antirreumático, antiséptico,

³⁷⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 296-297

³⁷⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp. 215-239. Cita en p. 224

antiséptico para el sistema urinario, vulnerario, antidiabético, astringente, antianémico, antihelmíntico, antihemorroidal.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar habla de la fruta verde, tomada durante el crecimiento de las hojas, que se mezcla con miel y se utiliza como gotas para los ojos, ya que es beneficioso contra la pérdida de la agudeza visual³⁷⁸.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y cortezas en forma de masticar, decocción y polvo para³⁷⁹:

- blanquear los dientes.
- antidiabético.
- cura cicatrices y heridas.

³⁷⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N° 525.

³⁷⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 18
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.88 OLIVA ACEBUCHE

Nombre latín: *Olea europaea sylvestris* var. *Acebuche gordo*



<https://magiaiberica.wordpress.com> (CC BY-SA 4.0)

Descripción:

Arbusto o arbolillo de hasta 10 m de altura, con ramas espinosas frecuentemente. Las flores son hermafroditas y aparecen en panículas axilares. El fruto (aceituna) tipo drupa de forma elipsoide verde al principio y negruzco en la madurez, con el mesocarpo carnoso y rico en aceite, pero en el acebuche es delgado; el endocarpo es grueso y de naturaleza pétrea y contiene una sola semilla por aborto de los otros primordios seminales.

Nombres vulgares:

Olivo, aceituno, olia y olivera, el cultivado; acebuche, acembuche, azambuche, azambujo, bordizo, oleaastro y zambullo, el silvestre.

Origen: Iran y Siria

Principios activos: hojas: secoiridoides (oleoeuropeósido). Flavonoides derivados del luteol y olivol, derivados triterpénicos, ácido oleanólico, saponósidos. Principio amargo (olivamarina). Materias minerales, manitol, taninos.

Frutos: ácidos oléico (78-86%), linoléico (0-7%), palmítico y esteárico (9-12%). Sales minerales, trazas de vitaminas A y D, oleoeuropeósido (iridoide amargo).

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: contra los mareos con la variedad acebuche gordo, es decir, para disminuir las cifras tensionales. Se cogen 7 hojas tiernas de olivo y se cuecen. Esta agua se toma 3 veces al día durante el tiempo que sea necesario para bajar la tensión. Otro uso en Blanca es contra las verrugas. Un par de cucharadas de aceite de oliva para el estreñimiento.

Archena: lo que utilizan para bajar la tensión, es la infusión de las hojas. El agua del cocimiento de hojas de acebuche tras pasarla por un colador, se bebe para bajar la tensión. Este remedio actúa rápidamente y en ciertos sitios advierten que el efecto es muy fuerte y se debe tomar con cuidado.

Abarán: quemaduras-aceite, fiebre, indigestión y presión arterial alta.

Ulea: se bebe la infusión de hojas y se toma el fruto crudo para la hipertensión y la fiebre³⁸⁰.

³⁸⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del

Preparación:

15 minutos de decocción en agua de hojas frescas o secas. Luego, se toma una infusión de la misma. Se frotan las hojas frescas, que expiden un jugo, sobre la verruga³⁸¹.

Usos en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁸²: hipotensor, antirreumático.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Dice Ibn al-Baytar: "Si tomamos las raíces y las hojas y dejamos que se hiervan en agua tibia, entonces esta decocción se utiliza con éxito en forma de enjuague bucal, contra los dolores de cabeza causados por el frío³⁸³."

Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 298

³⁸¹ Con agradecimiento de Piedad Cano Miñano de Blanca.

³⁸² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 224

³⁸³ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N^o 1140.

1.89 OLIVA MAMÁ CUQUILLO

Nombre latín: *Olea europaea sylvestris* var. Mamá cuquillo



Oliva Mamá cuquillo

Descripción:

Arbusto o arbolillo de hasta 2 m de altura, con ramas espinosas frecuentemente. Las flores son hermafroditas y aparecen en panículas axilares. El fruto (aceituna) tipo drupa de forma elipsoide verde al principio y negruzco en la madurez, con el mesocarpo carnoso y rico en aceite, es pequeño de tamaño. Mamá Cuquillo", un olivo de más de 300 años, dos metros de altura y unos tres de diámetro, ha pasado toda su vida en un paraje de Blanca (Murcia).

Nombres vulgares:

Olivo, aceituno, olia y olivera, el cultivado; cuquilo. Existen ejemplares singulares como el Olivo Milenario, en la carretera que une Ojós y Ricote, cerca del cementerio. Entre las variedades se conocen la “de agua”, “cornicabra” (fino y rugosa), “ciezana”, “acimbuche”.

Origen: Iran y Siria

La aceituna de cuquillo, incluida en el grupo de las comúnmente llamadas aceitunas negras, proviene de la variedad "Lechín de Granada", pero se acomodó en la Región de Murcia, adquiriendo personalidad propia hasta ser ya la variedad más extendida.

Principios activos:

hojas: secoiridoides (oleoeuropeósido). Flavonoides derivados del luteol y olivol, derivados triterpénicos, ácido oleanólico, saponósidos. Principio amargo (olivamarina). Materias minerales, manitol, taninos.

Frutos: ácidos oléico (78-86%), linoléico (0-7%), palmítico y esteárico (9-12%). Sales minerales, trazas de vitaminas A y D, oleoeuropeósido (iridoide amargo).

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: Se cogen 7 hojas tiernas de olivo y se cuecen. Esta agua se toma 3 veces al día durante el tiempo que sea necesario para bajar la tensión. Un par de cucharadas de aceite de oliva para el estreñimiento.

Abarán: quemaduras-aceite, fiebre, indigestión y presión arterial alta.

Ulea: se bebe la infusión de hojas y se toma el fruto crudo para la hipertensión y la fiebre³⁸⁴.

³⁸⁴ RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición:

Usos en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁸⁵: hipotensor, antirreumático.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Dice Ibn al-Baytar: "Si tomamos las raíces y las hojas y dejamos que se hiervan en agua tibia, entonces esta decocción se utiliza con éxito en forma de enjuague bucal, contra los dolores de cabeza causados por el frío³⁸⁶."

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas en forma de infusiones y decocción para³⁸⁷:

- hipotensor.
- antidiabético.

Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 298

³⁸⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 231

³⁸⁶ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N^o 1140.

³⁸⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 23

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.90 ORÉGANO

Nombre latín: *Origanum vulgare*



Origanum vulgare

Descripción:

Planta perenne de la familia de las Labiadas.

La planta forma un pequeño arbusto achaparrado (grueso y bajito) de unos 45 cm de alto. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes más inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Las diminutas flores, de color blanco o rojo, que nacen en apretadas inflorescencias

terminales muy ramificadas están protegidas por diminutas hojillas de color rojizo.

Nombres vulgares:

Orégano, Mejorana silvestre, Orenga, Oriégano, Fluriéngano, orégaulo

Origen:

Su origen está en Europa y Asia occidental

Principios activos:

Aceite esencial, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, principalmente carvacrol y en menor proporción timol. Las hojas tienen ácido ursólico y un alto porcentaje del antioxidante ácido rosmarínico.

Usos en Blanca: Contra la afonía³⁸⁸.

CONDIMENTO-. Se utiliza Orégano en Blanca para aliñar la ensalada de pepino y para condimentar las morcillas.

MEDICINAL-. En Blanca para el dolor de la menstruación.

DETERGENTE-. Las mujeres en Blanca cocían el orégano y usaban esta agua para limpiar la ropa negra³⁸⁹.

Preparación: 10 minutos de cocción en agua de la planta seca o fresca de Orégano. Luego, se añade azúcar a la infusión y se procura tomarla de forma templada.

Para combatir la laringitis y la amigdalitis, hacer gárgaras con la infusión es una gran opción. A medio litro de agua hirviendo añadir dos cucharaditas de hierba desmenu-

³⁸⁸ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano.

³⁸⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 312

zada; dejar reposar 15 minutos tapado; recalentar antes de hacer las gárgaras 3 o 4 veces al día.

Usos en general:

Es muy famoso el empleo del orégano en la cocina italiana. Se trata de un condimento ideal para platos elaborados con salsa de tomate, como la pasta y las pizzas.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁹⁰: sedante, tranquilizante, soporífero, antirreumático, aperitivo, antitusivo, remedio para la gripe, remedio para alivio de las vías respiratorias altas.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Observamos que ‘Abd al-Malik b. Habîb (790-853) indica en su tratado que el orégano es beneficioso en caso de dolor de garganta³⁹¹:

El orégano forma parte de los alimentos y de los medicamentos. Es caliente y seco. Es excelente contra los gases y la flema. Tiene dos especies: de monte y cultivado. El primero es más activo. Ambos hacen descender la menstruación y la orina. Si se cuece y

³⁹⁰ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 225

³⁹¹ **IBN HABÎB** (1992). *Mujtasar fi L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, p. 101.

se bebe su agua, expulsa el gusano y lombrices del vientre. Es excelente para el estómago frío afectado por la flema y beneficioso en caso de dolor de garganta. Cuando se cuece y se aplica como un fomento sobre el ojo afectado de excesiva humedad, le es beneficioso. Cuando se mastica es útil contra el dolor de dientes producido por el frío y el viento. Limpia el estómago, el pecho y el hígado.

Huevos rellenos (Ibn Razin, 1243)

Coges la cantidad que quieras de huevos y los colocas, sin cascar, en una olla con agua sola, poniéndose a la lumbre. Cuando estén cocidos y cuajados los sacas y los dejas en agua fría para que se enfríen. Luego los pelas y los cortas con un hilo por la mitad, a lo ancho. Sacas con cuidado las yemas y las pones en un plato. Les echas sai molida, con medida, pimienta, jengibre, canela, clavo, espicanardi y un poco de almáciga, o, si quieres, en vez de todo esto, un poco de agua de cilantro verde y de hierbabuena. Amasas las yemas con las especias, bien amasadas, con la mano, hasta que quedan mezcladas. Luego formas a modo de yemas con la pasta, las vuelves a poner en su sitio, en las mitades de los huevos vacíos, y los sujetas con un hilo limpio para que no se separen unas mitades de otras, o los atraviesas con una ramita fina de orégano, hasta que quedan como los huevos de antes. Los rebozas con clara de huevo y flor de harina. Cuando acabes de todo esto, coges una sartén limpia, le echas aceite bueno y cuando hierva pones los huevos, procurando que no se separen unas partes de otras; los fríes y das vuelta con cuidado hasta que se doran. Entonces los sacas, los pones en la vasija que quieras y los comes, regados de canela.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utalizan las hojas de la planta *Origanum compactum* Benth en forma de decocción y otros para³⁹²:

- antidiabético
- antiulceroso

³⁹² **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.91 ORTIGA

Nombre latín: *Urtica urens* L.



Urtica urens L.

Descripción:

Hierba anual y pequeña ortiga de hojas ovaladas con los márgenes profundamente dentados. Se parece a *Urtica membranacea*, con la que comparte los mismos hábitats. Se diferencia porque las flores envuelven completamente el pedúnculo que las sostiene, mientras que en *Urtica membranacea* la parte inferior del pedúnculo queda libre de flores. Fruto aquenio liso, rodeado por el perianto; color pardo o negro.

Nombres vulgares:

Hostiga, ortiga, ostiga

Origen:

Es originaria de Eurasia, incluidas las regiones himalayas de Kalimpong, Darjeeling y Sikkim (India).

Principios activos:

Flavonoides, cumarinas y otros fenoles, así como clorofilas, y carotenoides. También histamina, serotonina, acetilcolina, ácido fórmico en los pelos urticantes o tricomas. Mucílagos, ácido linoléico, sobre todo en las semillas.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se utiliza ortiga para el reuma y curar los sabañones.

Abarán: se machaca la planta entera para la obtención del jugo que se aplica contra las irritaciones de piel producidas por las alergias.

Archena: cocimiento de ortigas desecadas, para tratar infecciones del tracto urinario.

Ulea: beber infusión de hojas para las hemorragias.

COMESTIBLE.- Archena: Se incorporan ortigas a los amasados que se dan a los pavos para que tomen fuerzas.

COSMÉTICO.- Blanca: se recomienda para el pelo³⁹³.

³⁹³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 303

Preparación:

TORTILLA DE ORTIGAS.

(Salud Bienestar Blanca)

Ingredientes:

- 1 kg de hojas de ortigas
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- Perejil
- 1 diente de ajo

Elaboración:

Se ponen las maticas de ortiga en agua hasta que hierba, enfriar y quitar las hojas, escurrirlas y guardarlas.

Batir los huevos, agregar la sal. el perejil, el ajo picado y las hojas de ortiga. Mezclar bien, y a cuajar la tortilla.

Consejos. Al ser una hierba que pica como un "garrotillo" para cogerla se usan guantes o bien se retiene la respiración mientras la tocas, así se cierran los poros de la piel y el polvillo no penetra.

*Aplicación de la ortiga: el caldo de hervir la ortiga sirve para curar los sabañones.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁹⁴: tónico para el sistema circulatorio, remedio para

³⁹⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque

gripe, hipotensor, remedio para el colesterol, niveles de colesterol, dermatológico, antiinflamatorio, anti-reumático, antitusivo, diurético, expectorante, reconstituyente, restaurador del cabello, soporífero, antihemorrágico, depurativo, antiséptico para el sistema urinario.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar³⁹⁵ trata esta planta:

ANÓNIMO. La semilla de ortiga pelada, tomada en una dosis de dos dracmas en vino, evacua adecuadamente las flemas, purifica el pecho y el pulmón de las humores gruesas. Cuando se utiliza, es necesario ingerir un poco de aceite después para evitar que queme la garganta. También se hacen supositorios con miel que provocan evacuaciones. Tomada internamente, es útil contra las flemas viscosas en el estómago. Se toma con oxímelo para tratar las afecciones del bazo y los riñones. – EL XERIF. La semilla de ortiga, triturada y mezclada con miel, utilizada en fricciones en el pene, aumenta considerablemente su volumen. También se emplea contra los dolores en el costado. – *LIBRO DE EXPERIENCIAS*. La semilla de ortiga rompe los cálculos en los riñones y la vejiga, especialmente aquellos en la vejiga que son poco consistentes y delgados; los elimina por completo. Es útil contra los derrames de sangre, donde sea que ocurran, y los disuelve. Cocida con raíz de regaliz, es útil contra los

Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 235

³⁹⁵ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 160.

dolores y la irritación de la vejiga debido a humores ícoreos y flujos. La hoja de ortiga cocida, triturada y mezclada con mantequilla o una sustancia similar, se utiliza con éxito en cataplasmas contra los tumores detrás de las orejas y detiene su crecimiento

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utalizan las hojas, flores y cabezas en forma de infusiones, cataplasma y polvo para³⁹⁶:

- contra el eczema y caída del cabello.
- inflamación de las vías urinarias.
- antirreumático.
- antidiabético.

³⁹⁶ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 29
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.92 PALERA

Nombre latín: *Opuntia ficus-barbarica* Berger



Opuntia ficus-barbarica Berger

Descripción:

Arbusto, a veces arborescente, que presenta un tronco bien desarrollado de hasta 35 cm de diámetro, de 1-4 m de altura, con los tallos transformados en cladodios (conocidos vulgarmente como palas) carnosos, succulentos, de estrechamente obovados a oblongos, aplanados, verdes, de 20-60 x 10-25 cm. Frutos de ovoides a oblongos, verdes, naranjas o rojos, provistos de gloquidias y a veces también de espinas, de 6-10 cm de longitud, con la pulpa de color anaranjado. Las semillas, una vez separadas de la pulpa, pueden permanecer en estado de letargo, conservando su capacidad germinativa durante bastante

tiempo. Los animales contribuyen de manera eficaz a la dispersión de las semillas, que es endozoócora.

Nombres vulgares:

Palera, higos chumbos, chumbera, higuera chumba, pala, palas.

Origen:

Probablemente originario de Méjico.

Se pueden ver ejemplares bien desarrollados, con frutos anaranjado-amarillentos, junto al Arco de Coronas que separa Blanca y Abarán. Abundan en la ladera del Solán, cerca de Blanca.

Principios activos:

Aceite de semillas: ácido oleico (28,51%), ácido palmítico (22,61%) y ácido esteárico (9,20%).

Entre los compuestos identificados en investigación básica figuran el ácido gálico, el ácido vanílico y las catequinas.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se coge el cladodio (hoja) y se corta longitudinalmente, en el corte se onde abundante azúcar, y se vuelven a unir las dos mitades con una cuerda con la que se cuelga. De ésta escurre un jugo que se recoge en un recipiente y que se utiliza como jarabe para la tos.

Blanca: se corta la pala en trozos y se cuece. Se empapa en un paño de algodón con el agua donde se ha cocido la hoja y se pone en la zona a tratar para el reuma.

Blanca: se cuece la flor y se toma para las vías urinarias. Si se toma en exceso provoca estreñimiento.

COMESTIBLE-. Antes se le quitaban los estambres y el cogollo a la flor y se comía debido a su sabor dulce.

El higo palero en su punto ofrece una pulpa totalmente comestible, muy dulce y aromática, con recuerdos tropicales muy refrescantes³⁹⁷.

Preparación:

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como³⁹⁸: dermatológico, remedio para el alivio de las vías respiratorias altas, digestivo, antiséptico de las vías urinarias, astringente, analgésico.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las frutas y savia de los tallos en forma de crema, decocción y cruda para³⁹⁹:

- aliviar el dolor gastrointestinal
- suavizar el cabello

³⁹⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 308 y 312

³⁹⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp. 215-239. Cita en p. 221

³⁹⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, Iahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 13

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.93 PALMERA DATILERA

Nombre latín: *Phoenix dactylifera* L.



Dátiles

Descripción:

Árbol que puede medir hasta 30 m de altura. La copa es menos frondosa que la palmera de Canarias, con menos palmas y cada una de ellas es más estrecha y de color verde mucho más pálido, grisáceo y con menor densidad de folíolos. En el extremo del tronco se encuentra un cúmulo de hojas pinnatipartidas, arqueadas, cada una de ellas puede medir diversos metros. Estas hojas se dividen en segmentos de hasta 40 cm de color gris verdoso.

Nombres vulgares:

Palmera, palmera datilera.

Origen:

Palmera nativa del norte de África y oeste de Asia.

Principios activos:

El fruto contiene 70% de azúcar invertido (glucosa y fructosa), fibras solubles (pectina y goma), fibras insolubles, flavonoides, saponinas, taninos y minerales.

Uso en Blanca:

Yendo a la huerta, al paraje conocido como Huerta Arriba, podemos contemplar algunas casas, como la señorial Villa-Cruz y sus múltiples palmeras. Existen ejemplares notables en las huertas de Abarán, Blanca, Archena y Ojós. Pertenecen a diversas variedades más o menos emparentadas con las datileras norteafricanas, “De Adobo”. Grupo de variedades que producen frutos que son comestibles solamente tras ser adobados en vinagre.

En Ulea y Valle de Ricote se maduran clavándole una naranja verna en el extremo del racimo (“Estabón”) de la “uva de dátiles”. Es una maduración lenta, que permite su consumo escalonado y continuo en la despensa familiar. “verdál”. Existen algunos ejemplares en Ulea y Valle de Ricote. Variedad de dátiles pequeños, ovales, alargados, de 2,8–3,5 x 2 cm o poco más, apiculados. Piel lisa y fina, verde, pasando a pardo verdosa al madurar. Son de carne farinácea, consistente, verde amarillenta, dulce y de sabor muy agradable. Maduran a mediados de noviembre⁴⁰⁰.

⁴⁰⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 286 y 298

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁰¹: remedio contra la gripe.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁴⁰² no proporciona mucha información al respecto:

IBN OUAFED. Trata sobre el fruto (consulte el número 967). Madura en La Meca, y su parte externa se consume con placer. No se cosecha en Alejandría, donde es muy áspero, poco jugoso, muy grueso, frío, astringente, provoca estreñimiento y fortalece el estómago. – *LIBRO DE EXPERIENCIAS*. Su cáscara hervida es beneficiosa contra la incontinencia urinaria. – OTRO. Tomado internamente, es útil contra la ruptura de los vasos sanguíneos

⁴⁰¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 217

⁴⁰² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N^o 2158.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las frutas crudas en forma de decocción y cocido para⁴⁰³:

- antidiarreico
- antidiabético
- bajar la presión sanguínea
- estomacal

⁴⁰³ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 9
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.94 PATATA

Nombre latín: *Solanum tuberosum* L.



Solanum tuberosum L.

Descripción:

Hojas alternas, compuestas, imparipinnadas, con 3-9 folíolos por hoja, folíolos intercalares menores, ovados o lanceolado-ovados, pseudoestípulas auriculares o semilunares en la base del pecíolo. Cáliz con segmentos lanceolados, acuminados. Corola blanca, rosada, azul, violeta o purpúrea, rotada. Androceo con 5 estambres, exertos, insertos en la garganta de la corola, con anteras amarillas o anaranjadas, conniventes en una columna que rodea al estilo, dehiscentes por poros apicales. Fruto baya globosa, verdosa o purpúrea. Semillas reniformes, blancas.

Nombres vulgares:

Crilla, patatera, patata.

Origen: Procede de Mesoamérica y de las regiones andinas⁴⁰⁴.

Principios activos:

Carbohidratos complejos: principalmente almidón el cual constituye el 75% de la materia seca⁴⁰⁵. Este almidón está reconocido por todas las farmacopeas como excipiente en los productos farmacéuticos, contiene además, en menor proporción, azúcares y otros polisacáridos.

Proteínas: Es una fuente importante de proteínas comparable con el arroz y el trigo.

Compuestos nitrogenados: 2,5%

Lípidos: 0,15%

Fibra no soluble: Celulosa 1,8%.

Vitaminas: Complejo B, y P (Bioflavonoides). Es una fuente importante de Vitamina C (ácidos ascórbico y dehidroascórbico). Contiene además cantidades importantes de betacarotenos precursor de la Vitamina A.

Minerales: Su principal aporte es potasio contenido en la piel del tubérculo. En menor proporción contiene además fósforo, cloro, azufre, magnesio y hierro.

La solanina es un glucoalcaloide de sabor amargo que contienen las solanáceas: patatas, tomate, berenjena y pimiento. La solanina se encuentra en las partes verdes de estas plantas y en cantidades que no son problemáticas en

⁴⁰⁴ Origen americano. Véase: **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 612

⁴⁰⁵ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/patata/> 9-12-2022

sus frutos y tubérculos maduros, de modo que no existiría riesgo de intoxicación. En el caso de las patatas es importante pelarlas y quitar la parte verde de las patatas, donde la solanina se encuentra concentrada. La fritura hace que se destruya la solanina que pueda contener y al cocerla no se destruye, pero se elimina en su mayor parte en el agua de cocción.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se recomienda comer patatas contra problemas estomacales.



Flor de patata

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁰⁶: soporífero, dermatológico, oftálmico.

⁴⁰⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234

-

1.95 PEPINO

Nombre latín: *Cucumis sativus* L.



***Cucumis sativus* L.**

Descripción:

Las hojas son delgadas, con pecíolo de 8 cm, con limbo de 12-18 por 11-12 cm, viloso-hispídulo en los nervios y piloso en ambas caras; su contorno es cordado-ovado, tri/penta palmatilobado, con lóbulos triangulares, dentados, acuminados o agudos en el ápice, el mediano de mayor longitud y muy agudo. Las flores masculinas, de 3 estambres, son fasciculadas, con pedicelos de 0,5-2 cm, delgados, hispídos y el receptáculo, con tubo de 8-10 mm, son campanulado o subcilíndrico, densamente viloso, y lóbulos de longitud subigual a la del tubo, lineares, patentes, hispídos; la corola tiene 2-3 cm de diámetro con

5 lóbulos oblongo-lanceolados, agudos. Las flores femeninas son solitarias o fasciculadas, con pedicelo de hasta 2 cm, viloso; el perianto se asemeja al de las flores masculinas. La planta tiene una vida vegetal de entre 4 a 5 meses (si a la planta le gusta el ambiente) dando frutos de seguido a partir de los dos meses y medio a tres meses hasta que la planta quede seca por completo.

Nombres vulgares:

Cohombro, pepino

Origen:

Originario del sudeste africano, de la India y se cultiva desde hace más de 3000 años.

Principios activos:

Contiene abundantes mucílagos, aceite esencial, Vitamina (ácido ascórbico), carotenos, aminoácidos, celulosa.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: Mezclado con anís seco se toma para combatir el cólico. Cuando empieza a crecer el pepino se mete dentro de una botella sin cortar y se deja crecer. Una vez que ha crecido se corta y se añade anís seco a la botella. A los 2 o 3 días ya se puede utilizar. También se emplea para quitar el hipo, para ello se corta la flor del pepino y se pone en la frente, al poco tiempo se quita el hipo⁴⁰⁷.

⁴⁰⁷ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁰⁸: analgésico, dermatológico, estomacal y astringente.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁴⁰⁹ nos informa de lo siguiente:

Ishak Ibn Soleimân. El pepino, llamado 'khyâr,' es más frío, húmedo, grueso y pesado que el pepino 'kithâ.' En efecto, el 'khyâr' es frío en el segundo grado y el 'kithâ' en el medio. Por lo tanto, el 'khyâr' es más antiflogístico y refrescante; su acción es más pronunciada que la del 'kithâ' para generar flema gruesa, afectar los nervios del estómago y crudificar los alimentos. De hecho, es más pesado, menos digestivo y permanece más tiempo en el estómago. Dado que se digiere con dificultad y su transformación es lenta, genera una humedad fría y gruesa llamada 'khâm.' Además, otros frutos, cuando se digieren con dificultad y su transformación es lenta, se descomponen y generan una humedad dañina y perjudicial, cuya naturaleza se asemeja a la de las sustancias tóxicas. En este sentido, el pepino 'khyâr' es especialmente superado, ya que por naturaleza es de difícil digestión. El mejor es aquel que es pequeño, con semillas

⁴⁰⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 222

⁴⁰⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 835.

delgadas, numerosas y juntas. Lo mejor para comer de este fruto es su pulpa, ya que es lo más digerible y pasa rápidamente. – EL-GHAFEKY. Es adecuado para la inflamación del hígado y el estómago. Su pulpa es más ligera que la del 'kithâ.' Si se consume moderadamente, refresca el aliento. – EÏSSA IBN MASSA. Una propiedad especial del 'khyâr' es que si alguien que lo huele ha experimentado vómitos abundantes y náuseas debido a un calor excesivo y debilidad, todos estos síntomas desaparecen bajo la influencia de sus emanaciones. – HOBEÏCH IBN EL-HASSAN. Tanto el 'khyâr' como el 'khitâ' se administran con éxito como alimentos para personas con fiebres agudas. – AMÎN ED-DOULA. La semilla de 'khyâr' es fría y húmeda en el segundo grado. Es útil contra el calor de la bilis, tumores inflamatorios del hígado y el bazo, enfermedades inflamatorias y abscesos pulmonares. – RAZÉS, en su *Tratado de las Correcciones de los Alimentos*. El cuerpo del 'khyâr' es indigesto y muy diurético. Es muy frío. A veces, provoca dolor en las hipcondrias. Por lo tanto, para las personas de temperamento cálido, se recomienda consumir la pulpa del 'khyâr,' y si es apropiado, se pueden administrar preparaciones con comino y electuarios que contengan ammi, incienso y pasas. Las personas propensas a cólicos y flatulencias gruesas deben tener cuidado con el consumo excesivo de 'khyâr,' ya que puede causar dolor en las hipcondrias. – EL MISMO, en otro lugar. El pepino encurtido en vinagre es refrescante y antiflogístico en un grado que varía según su acidez y antigüedad. Permanece en el estómago durante mucho tiempo. No se debe consumir al mismo tiempo que ciertas cosas pesadas, como el vinagre, el suero de leche, el zumo de uva; pero se puede comer después de “blancmange”. – EL MISMO, en el Continente. La cáscara seca del 'khyâr,' administrada a una mujer en una dosis de cuatro dracmas, es beneficiosa en caso de parto difícil

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas en forma de polvo para⁴¹⁰:

-antidiabético.

⁴¹⁰ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 15
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.96 PERA GAMBUSINA toca

Nombre latín: *Pyrus communis* L. “Gambusina”



***Pyrus communis* L. “Gambusina”**

Descripción:

El peral de la variedad 'Gamusinas' es un árbol de buen desarrollo, poco exigente, de un vigor alto, que suele ocupar las márgenes de otros cultivos. Tiene corteza gruesa y resquebradiza, ramas gruesas, y erectas, hojas ovaladas; florece a inicios de abril; tubo del cáliz en forma de cubeta, casi superficial, conducto de longitud media, sumamente estrecho, a veces ensanchándose hacia el corazón. Tiene un fruto de tamaño pequeño; forma piriforme o piriforme alargada, a veces turbinada, cuello variable, en general bien acentuado, asimétrica, a veces con el cuello ladeado, contorno redondeado; piel algo áspera, ligeramente granulosa, mate o brillante; con color

de fondo amarillo uniforme, sobre color importante, color del sobre color lavado rojo o rosa.

Nombres vulgares:

Pera gambusina, pera campesina

Origen:

Hay referencias de su cultivo en Murcia hacia 1880. Cultivada en Alcaraz hacia 1960. Cultivada en la Huerta de Murcia, Valle de Ricote, Cehegín, Vegallera, Seje, y Alcaraz. Es la variedad más antigua conocida en la comarca del Valle de Ricote, donde se dedicaba a la exportación, a través del puerto de Cartagena. EN EXTINCIÓN.

Principios activos:

Arbutina, florizdina, azúcares, ácidos orgánicos, sales minerales, pectina, tanino.

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Fue utilizada para la elaboración artesanal del “dulce de pera”, en almibar espeso y oscuro en el cual las peras se conservan varios años, constituyendo un postre excelente. También utilizada para confitura⁴¹¹.

Uso en general:

En algunas zonas se usa como pera de mesa fresca. Era, y es, utilizada para la elaboración artesanal del “Dulce de pera”, un almibar espeso y oscuro en el cual las peras se

⁴¹¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 283-316. Cita en p. 299.

conservan varios años, constituyendo un postre excelente. Se utilizó en la Huerta de Murcia para confitar.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto del Ibn al-Baytar⁴¹² dice:

EL-BASRY. La pera es fría en el primer grado y seca en el segundo. La pera de China es fría en el segundo grado y húmeda en el primero. – ISHAK IBN AMBÂN. La pera ácida tonifica el estómago, es diurética y estimula el apetito. – HIPÓCRATES. Las peras duras son frías y secas, y contraen el vientre. Las que son blandas, maduras y dulces, calientan e hidratan; relajan el vientre. – RUFUS, en su *Libro del Régimen*. Comer peras es tan agradable como comer manzanas, y sus jugos son mejores que los de las manzanas. Se digieren más fácilmente. – RAZÉS, en el Continente. Las que son claramente dulces no tienen efecto de enfriamiento. Todas las variedades contraen el vientre. Sin embargo, si se consumen antes de una comida, pueden disipar la evacuación que luego se transforma en estreñimiento. La variedad de China es la menos acuosa, la más activa y la más capaz de contraer el vientre y saciar la sed

⁴¹² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1963.

1.97 PEREJIL

Nombre latín: *Petroselinum crispum*



Petroselinum crispum

Descripción: El perejil es una planta herbácea de la familia Apiaceae. Se distribuye ampliamente por todo el mundo y generalmente se cultiva para ser usada como condimento. Es una planta herbácea bienal, aunque puede cultivarse también como anual. Forma una roseta empenachada de hojas muy divididas, alcanza los 15 cm de altura y posee tallos floríferos que pueden llegar a rebasar los 60 cm con pequeñas flores verde amarillentas.

Nombres vulgares:

Apio, apio de piedras, ligustico do reino, ligustico peregrino, peregil, petroselino,

Origen:

Originario del mediterráneo oriental y cultivado en casi todo el mundo.

Principios activos:

El perejil contiene apiína (el mismo glucósido que se encuentra en el apio) y flavonoides, que le confieren acción diurética; aceite esencial, rico en apiol y miristicina, que le otorga propiedades emenagogas (estimula la menstruación), vasodilatadoras y tonificantes.

Usos en Blanca:

CONDIMENTARIA.- Blanca y Ricote: se utiliza fresco. Se condimentan algunas comidas como el arroz, asados, potajes.

MEDICINAL: Blanca: para las manchas de la piel.

Ulea: hojas y tallos en infusión 3 veces al día como diurético, para la artrosis y el mal aliento⁴¹³.

MEDICINAL: Blanca: Para la purificación de la sangre. Utilizar hojas del perejil en una tortilla⁴¹⁴.

Usos en general:

El perejil tiene propiedades antiinflamantes que ayudan con problemas de reumatismo y artritis. El perejil es uno

⁴¹³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 283-316. Cita en p. 289.

⁴¹⁴ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

de los mejores remedios diuréticos, por la acción de apiol, que favorece la eliminación de líquidos corporales.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴¹⁵: carminativo, antidiabético, aperitivo, diurético, emenagogo, hemostático, vulnerable, analgésico, abortivo, antidontogénico, reconstituyente capilar.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar informa que el perejil purifica el hígado, los riñones y la vejiga, y los deja sin obstrucciones⁴¹⁶.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las hojas y tallos de la planta de *Petroselinum sativum* Hoffman en forma de infusiones y decocción para⁴¹⁷:

- calmar los dolores
- contra los renales.
- emenagogo

⁴¹⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 235.

⁴¹⁶ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, N° 1902.

⁴¹⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 8

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.98 PERIFOLLO

Nombre latín: *Anthriscus cerefolium*



Anthriscus cerefolium

Descripción:

Planta anual que tiene poco parecido con el perejil. Sus hojas, divididas muy finamente, exhalan un agradable y penetrante perfume cuando se las frota; se emplean corrientemente para sazonar las ensaladas y aromatizar los potajes y las salsas. El perifollo común ha dado una variedad, el perifollo rizado, de arrugadas hojas.

Nombres vulgares:

Perifollo, cerefolio o perifolio.

Origen:

Rusia meridonal

Principios activos:

Aceite volátil, flavonoides y cumarinas, otros constituyentes presentes son metil chavicol (estragol) y hendecano (undecano).

Usos en Blanca:

Uso culinario⁴¹⁸ en forma de ensalada. Muy popular en el siglo XIX.

Usos en general:

Esta planta aromática está más destinada a uso culinario que medicinal. La planta fresca sirve como diurética, aperitiva, tónica y estimulante. Se emplea para rebajar la sangre y descongestionar la cabeza.

⁴¹⁸ Las Provincia de Levante, 6-1-1900

1.99 PEROS DE BLANCA

Nombre latín: *Malus domestica* Borkh. Etnovar. “Peros dulces”.



Peros dulces de Blanca

Descripción:

Árbol caducifolio de tamaño mediano que no suele sobrepasar los 10-12 m de altura. La copa suele ser redondeada, con corteza agrietada. Las hojas son simples de 3-7 x 2-5 cm, con pecíolo de 1-3 cm, elípticas, pelosas por el envés. Inflorescencia umbeliforme o corimbiforme con cuatro a ocho flores de pedicelos hasta de 2,5 cm; sépalos de cerca de 1 cm, tomentosos; pétalos hasta de 3 cm, redondeados, de color blanco o algo rosado. Fruto en pomo globoso hasta de 10 cm de diámetro. Semillas de 7-8 mm, alargadas, agudas.

Nombres vulgares:

Peros de Blanca, Manzana antigua, Pero

Origen:

Provincia de Murcia.

Los peros dulces de blanca gozaron de gran popularidad en Murcia, como demuestran diversas observaciones aparecidas en periódicos locales:

«Preparad las bolsas. La proximidad del día de Nochebuena empieza á enunciarse. Los peros de Blanca, las batatas de Málaga, el turrón de Alicante y el de Gijona, las almendras valencianas y otras golosinas por el estilo dividen la atención de todos los habitantes de esta heroica ciudad⁴¹⁹.»

«Por las calles no se han oído más gritos que los de ¡Peros de Blanca, peros! ¡Naranjas pal refresco! Melones⁴²⁰ de Guardamar!»

Principios activos:

Ácido fólico, vitamina B1, riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3), vitamina A y vitamina C. También sales minerales como sodio, potasio, hierro, calcio, fósforo y zinc. Debe tener más principios activos que desconocemos de momento.

Uso en Blanca:

AMBIENTAL.- Se ponen en los armarios para que la ropa huela bien, ya que este fruto despidе un aroma muy

⁴¹⁹ La Paz de Murcia, 19-12-1858, p. 1.

⁴²⁰ El Diario de Murcia, 1-8-1886, p. 1.

agradable⁴²¹. El que más sabe de peros es el blanqueño Francisco Fernando Cano Trigueros que descubrió los peros en unos versos del poeta medieval Gonzalo de Berceo, distinguiendo peros de las manzanas⁴²²:

“Avién y grand abondo
milgranos e figueras
e muchas otras fructas
mas non avié ningunas
de buenas arboledas
peros e manzanedas
de diversas monedas
podridas nin azedas”

Uso en general:

Con los peros se han elaborado las mismas preparaciones que con las manzanas: compotas, jaleas, sidra y vinagre. En la preparación de bebidas alcohólicas se han macerado los peros en aguardiente. El jugo acidillo se usa directamente como sustituto del vinagre sin mayor elaboración.

Una práctica común para mejorar el sabor es recogerlos y dejar extendidos durante unos meses; dicen que se cogen en octubre y se consumen en marzo. Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso

⁴²¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 297

⁴²² **CANO TRIGUEROS, Francisco** (2018). Los peros de Blanca: producto estrella de su huerta ¿y origen de los encierros de Pamploma?. En libro de fiestas de Blanca, pp. 87-93.

medicinal en la Región de Murcia es como⁴²³: antirreumático, hipotensor, astringente, laxante.



Peros

Una práctica común para mejorar el sabor es recogerlos y dejar extendidos durante unos meses; dicen que se cogen en octubre y se consumen en marzo. Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso

⁴²³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 235.

medicinal en la Región de Murcia es como⁴²⁴: antirreumático, hipotensor, astringente, laxante.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Esta variedad es originaria de Murcia y por eso no aparece en Ibn al-Baytar⁴²⁵. Para saber más sobre la manzana, se puede consultar “el manzano” de este libro.

⁴²⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). In: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 235.

⁴²⁵ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N^o 417.

1.100 PIJO DE LOBO

Nombre latín: *Cistanche phelipaea* L.



***Cistanche phelipaea* L.**

Descripción:

Hierba perenne, glabra, holoparásita. Tallos simples. Hojas numerosas, imbricadas. Inflorescencia racimo espiciforme. Flores sentadas, con 2 bracteólas laterales en la base del cáliz, hermafroditas, zigomorfas. Cáliz campanulado, lóbulos obtusos. Corola obcónica, amarilla. Androceo con 4 estambres, anteras vilosas. Gineceo bicarpelar, ovario súpero, estilo con extremo curvado, persistente en la fructificación. Fruto cápsula.

Nombres vulgares:

Coutinho, Chucho de lobo, Pijo de lobo, follón de lobo, jopos de zorra, mata pujera, pijolobo.

Origen:

Probablemente Egipto.

Principios activos:

Glucósido feniletanoide.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se cuece toda la planta y se toma para cortar la diarrea.

Archena: para cortar las diarreas. Se cuece con panizo colorao, arroz y agua, a continuación, se machaca y se cuele, bebiéndose el líquido filtrado⁴²⁶.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴²⁷: astringente, emenagoga.

⁴²⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 307-308

⁴²⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 231

1.101 PIMIENTO

Nombre latín: *Capsicum annuum* L.



Planta de pimientos

Descripción:

Se trata de una especie herbácea perenne, aunque suele cultivarse como anual, de porte arbustivo alcanza entre 80 y 100 cm de alto. La raíz del pimiento es voluminosa y profunda, formada por una raíz principal pivotante, aunque en terrenos apelmazados o en suelos de textura pesada tiene escaso desarrollo. Se cultiva en los huertos por sus frutos, los pimientos o guindillas, tiene hojas ovaladas sin pelos. Las flores son blancas con anteras que se acercan en su parte superior. El fruto es alargado con

muchas formas y colores diferentes según la raza del pimiento, verdes y pequeños hasta rojos y grandes.

Nombres vulgares:

Ñoras, Paprika

Origen:

Los pimientos (*Capsicum annuum* L. y *Capsicum Frutescent* L.) proceden de Mesoamérica y Suramérica⁴²⁸.



Ñoras

⁴²⁸ **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 615

Principios activos:

La solanina es un glucoalcaloide de sabor amargo que contienen las solanáceas: patatas, tomate, berenjena y pimiento. La solanina se encuentra en las partes verdes de estas plantas y en cantidades que no son problemáticas en sus frutos y tubérculos maduros, de modo que no existiría riesgo de intoxicación. En el caso de las patatas es importante pelarlas y quitar la parte verde de las patatas, donde la solanina se encuentra concentrada. La fritura hace que se destruya la solanina que pueda contener y al cocerla no se destruye, pero se elimina en su mayor parte en el agua de cocción.



Polvo de Paprika

Uso en Blanca:

CONDIMENTARIA.- Blanca y Ricote: cuando se recogen se enristran y posteriormente se secan al sol. Se utiliza para condimentar las comidas y los fritos. Alubias con aceite agrio, Pescado frito, gachasmigas, gachas tortilleras, encebollado. Picado junto con ajo se emplea para aliñar la ensalada de col⁴²⁹

Uso en general:

Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos. Tradicionalmente se le han atribuido propiedades como antihemorroidal (en baja concentración), antirreumático y carminativo. También como vesicante y rubefaciente en la artritis y lumbago.



Pimientos en tres colores

⁴²⁹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290

-

1.102 PINO CARRASCO

Nombre latín: *Pinus halepensis* L.



***Pinus halepensis* L.**

Descripción:

Es un árbol que alcanza los 25 m de altura. El tronco es macizo y tortuoso, de corteza gris rojiza y copa irregular. Estróbilos rojizos de forma oval de unos 10 cm de longitud. Acículas largas agrupadas de 2 en 2, muy flexibles y ligeramente amarillentas. Piñas pequeñas y pedunculadas. Es muy resistente a la aridez, las ramas y la corteza son grisáceas. Las hojas tienen de 0,7 a 1 mm de anchura y de 3,5 a 7 cm de longitud y son de un verde amarillento.

Nombres vulgares:

Pino Carrasco, Pino de Alepo, Pino Alepensi, Pino blanquillo, Pino borde, Pinacho, Pino carrasqueño

Origen:

Región mediterránea

Principios activos: especialmente monoterpenos (65.5%): Entre ellos mircenol (15.2%-32.0%), α -pineno (12.2%-24.5%), E- β -cariofileno (7.0%-17.1%), terpinoleno (1.8%-13.3%), 2-fenil isovalerato etílico (4.8%-10.9%), terpineno-4-ol (1.0%-8.2 %) y sabineno (1.5%-6.3%).

Usos en Blanca: **Usos en Blanca:** Contra los sabañones, que son males invernales frecuentes. Los síntomas del sabañón son enrojecimiento, hinchazón y sensación de ardor en manos y pies⁴³⁰.

Preparación: El humo que se produce al quemar la juma de los pinos es bueno para aliviar los dolores.

Usos en general:

En Mula utilizan el humo que se libera al quemar la juma u hojarasca de los pinos para curar la picadura de alacrán y también para aliviar los dolores. En el mismo pueblo los vahos del cocimiento de hojas y ramas de pino son usadas como remedio para los males del pecho⁴³¹.

⁴³⁰ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

⁴³¹ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 101.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar⁴³² dice:

GALIEN, libro VIII. El fruto de la gran especie, cuando está fresco, tiene amargura y astringencia, al mismo tiempo que humedad. – DIOSCORIDES, I, 88. El fruto del pino (*strôbilos*), comido o tomado con semillas de pepino en vino dulce, es diurético. – MASSÎH. La semilla del gran cono es cálida y seca en el segundo grado. Es adecuada para aliviar los dolores de la vejiga y los riñones causados por la acritud de la bilis. Si se aplica con jugo de ajeno en el caso de cólicos estomacales, estos desaparecen. Fortalece los cuerpos debilitados. – RAZÈS, en el *Continente*. El fruto del gran cono es cálido y húmedo. Es flatulento y produce un quimo grueso, pero no de mala naturaleza. – EL MISMO, en su *Tratado de Correcciones Alimentarias*. Este fruto es muy cálido, al punto de que su consumo es beneficioso para los paralíticos. Excita el deseo sexual y calienta intensamente los riñones. Expulsa los vientos. Las personas de temperamento cálido no deben consumirlo como alimento, especialmente en épocas calurosas. Si llegaran a consumirlo, deben seguirlo con frutas ácidas y refrescantes. Los ancianos y las personas de temperamento frío se benefician de él, ya que los calienta, elimina la flema acumulada en sus pulmones y calienta sus órganos. – EL MISMO, en el *Mansoury*. Es adecuado para diferentes tipos de constituciones físicas y sus propiedades. – GALIEN. La corteza del pino pequeño tiene una astringencia tan marcada que, aplicada localmente, cura la intertrigo (...). Cuando se administra internamente, el pino contrae el vientre. Es beneficioso

⁴³² **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1417.

contra las quemaduras causadas por agua caliente. Lo mismo ocurre con la corteza del árbol llamado *foukè* (*peukè*), cuyas propiedades son similares, pero más suaves. En cuanto a las hojas de estos dos árboles, son más húmedas que la corteza. Tienen la propiedad de cicatrizar las partes contusas. En cuanto al gran pino, sus hojas y corteza tienen propiedades similares a las de estos dos árboles; sin embargo, es más enérgico y no puede producir los mismos efectos adecuadamente, ya que es irritante. El negro de humo recogido de los árboles de los que hemos hablado es beneficioso para los párpados que están laxos y tienen las pestañas caídas, contra la erosión en los ángulos del ojo, la blefaritis y la lagrimeo.

-

1.103 PITERA

Nombre latín: *Agave americana* L.



Agave americana L.

Descripción:

Es una planta perenne acaule resistente a terrenos áridos. Las hojas succulentas son grandes (1-2 m por 15-25 cm), y poseen espinas a lo largo de los bordes, que pueden ser ondulados o dentados, de casi 2 cm. Una espina apical de unos 5 cm de longitud y de hasta 1 cm de ancho en la base. Desde más de la mitad de su longitud van saliendo pequeñas ramas en forma de panícula abierta, terminando cada una en un grupo de flores bisexuales de color amarillo-verdoso. Cada flor tiene un tamaño de unos 5 a 10 cm, y son polinizadas habitualmente por murciélagos.

Nombres vulgares:

Acibara, alcibara, alcimara, alzarabara, alzarabara, arzarabara, azabara, cimara, cimbara, pita, pitera.

Origen:

Los agaves cultivados son planta xerofíticas, perennes y monocárpicas de origen americano. En el poblado romano de Bolvax existen algunas piteras plantadas. Abundan en la ladera del Solán, cerca de Blanca.

Principios activos:

Sapogeninas esteroides (principalmente hecogenina y tigogenina), e inulina. Contiene vitaminas del complejo B, niacina, tiamina, riboflavina y vitamina C. Minerales como hierro, calcio y fósforo.

Uso en Blanca:

JABÓN-. Blanca: se utiliza para fabricar jabón y detergente, para lo cual había que picar los cogollos. También se utilizaba la punta de la hoja una vez seca para la elaboración de ojales.

SUPERSTICIÓN-. Cuando en Blanca un niño tiene envidia de otro, normalmente entre hermanos, se ponían cogollos de pitera colgados de la chimenea y se dejaban secar. Cuando esto ocurría, es decir, cuando se secaba, la envidia desaparecía.

MEDICINAL.- Abarán: se trocean las hojas y se pone en alcohol, al cabo de una semana se convierte en una crema que se aplica en zonas con dolores⁴³³.

⁴³³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 307

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴³⁴: laxante, antiséptico, dermatológico, vulnerario.

⁴³⁴ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 221

1.104 POMELO

Nombre latín: Citrus Paradisi



Pomelo blanco

Descripción:

Árbol de 3-4 m de altura, copa frondosa y redondeada. Hojas ovaladas de 8-12 cm de longitud, de ápice agudo o redondeado. Flores solitarias o en grupos, de 4-5 cm de diámetro. Frutos grandes, un poco deprimidos, con gusto ligeramente amargo, que miden 10-15 cm de diámetro y con la corteza de color amarillo pálido.

Nombres vulgares:

Pomelo. Toronjo.

Origen:

Perteneciente a la familia de las rutáceas, el pomelo (*Citrus maximus*) es el nombre común del fruto de una variedad de cítrico probablemente originaria de

Barbados⁴³⁵, e introducida en Florida en el siglo XVI por los españoles, derivado del híbrido entre el *Citrus grandis* (otra variedad) y el *Citrus sinensis* (naranja).

Los actuales pomelos rosados se produjeron por una mutación de la variedad blanca, ocurrida en 1920 en el sur de Tejas. El color naranja se debe a su contenido en carotenoides (180 unidades equivalentes de vitamina A), de modo que supera en 50 veces al contenido en carotenoides del pomelo blanco (3 unidades equivalentes de vitamina A).



Pomelo blanco

⁴³⁵ **KUMAMOTO, J.; SCORA, R.W.; LAWTON, H.W. and CLERX, W.A.** (1987). Mystery of the Forbidden Fruit: Historical Epilogue on the Origin of the Grapefruit, *Citrus paradisi* (Rutaceae). En: *Economic Botany*, Vol. 41, No. 1, Jan-Mar. 1987, pp. 97-107.

Principios activos:

Compuestos presentes en variedades de toronja blanca y rosa (hesperidina, naringina, narirutina, neoeriocitrina y neohesperidina); la didimina, eriocitrina y poncirina se incluyen solo para la variedad de toronja blanca.

Uso en Blanca:

ALIMENTICIO-. Utilizado para elaborar zumos.

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se bebe el zumo del pomelo, medio vaso como máximo, por las mañanas en ayunas para bajar la tensión y reducir las grasas⁴³⁶.

Uso en general:

El potencial del flavonoide Naringenina⁴³⁷ como intervención nutricional antiinflamatoria se ha demostrado en muchas enfermedades diferentes, como el Síndrome respiratorio agudo severo Coronavirus-1 (SARS-CoV-1 and 2) y el MERS-CoV.

⁴³⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 295

⁴³⁷ **WESLEY ALBERCA, Ricardo et al** (2020). Perspective: The Potential Effects of Naringenin in Covid-19. En: Front Immunol. 11: 570919

TUTUNCHI h.; NAEINI F.; OSTADRAHIMI A.; HOSSEINZADEH-ATTAR M.J. (2020). Naringenin, a flavanone with antiviral and anti-inflammatory effects: A promising treatment strategy against COVID-19. En:Phytother Res. 2020 Dec., **34(12): 3137-3147**.

MARIA, Emilio di; MARTINI, Pablo; GENNARELLI, Massimo (2021). Naringenin as candidate drug against SARS-CoV-2: The role for TPC2 genomic variants in COVID-19. En: Pharmacol. Res. 2021 Feb; 164: 105402.

Se ha propuesta⁴³⁸ la naringenina como un nuevo agente terapéutico para el tratamiento de la infección por el virus de la hepatitis C (VHC).



Pomelo rojo

La Naringina 97%, poca soluble en agua, se incorpora principalmente como agente amargante. Entre sus aplicaciones más habituales se encuentran las bebidas carbonatadas, las golosinas, las salsas, los siropes..., y como el candidato ideal en sustitución de la quinina para

⁴³⁸ **NAHMIAS Y., GOLDWASSER J., CASALI M., VAN POLL D., WAKITA T., CHUNG R.T., YARMUSH M.L.** (2008). Apolipoprotein B-dependent hepatitis C virus secretion is inhibited by the grapefruit flavonoid naringenin. En: Hepatology. 2008;47(5):1437-1445.

la elaboración de bebidas amargas. La Naringina 45%, soluble en agua, tiene otras y similares aplicaciones.⁴³⁹

Precaución:

La potencia de un buen número de numerosos medicamentos muy utilizados, entre ellos algunos antihistamínicos, hipotensores, antiolesterolémicos, antifúngicos, antibióticos, antigripales, etcétera, puede aumentar a límites peligrosos para la salud por el hecho de haber ingerido antes o después de su toma un simple vaso de zumo de pomelo o de haber comido uno de estos frutos, por otra parte, excelentes. Hace ya bastantes años que se publicaron los primeros datos al respecto en la literatura médica. Desde entonces, numerosas investigaciones han confirmado ese efecto, que puede ocasionar mareos, sonrojos, taquicardias, dolor de cabeza, somnolencia e, incluso en algún caso, el fallecimiento de los afectados. En 1997 investigadores de la Facultad de Medicina de Michigan publicaron un excelente estudio sobre el problema, en la prestigiosa revista *The Journal of Clinical Investigation*. Posteriormente se han descubierto las razones moleculares de ese fenómeno. Sin embargo, incomprensiblemente, en el casi centenar de medicamentos comercializados en los que se pueden producir esas consecuencias negativas no suele indicarse nada al respecto en sus correspondientes hojas informativas.

⁴³⁹ **WESTERVELD, Govert** (2021). Estrategia para la utilización integral y comercialización de algunos sub-productos de los cítricos. Lulu Editores.

Actualmente se conocen más de una quincena de principios activos sensibles al zumo de pomelo, que están presentes en un centenar de medicamentos comercializados. Vamos a citar algunos de los más conocidos: la cafeína, constituyente usual de más de veinte antigripales y preparaciones similares, tipo Desenfriol; el antihistamínico antialérgico astemizol, componente principal de una decena de especialidades como el Hysmanal; el también antihistamínico antialérgico terfenadina, presente en más de media docena de preparados, como el Triludán; la eritromicina, constituyente de casi una quincena de preparaciones comerciales; las estatinas anticolesterol, como la lovastatina, principio activo de varias especialidades como el Mevacor, o como la estatina pravastatina, participante en otras preparaciones como el Bristacol; o la estatina simvastatina, utilizada en varios preparados como el Pantok; diversos antifúngicos como el keticonazol, base de una decena de fármacos comerciales como el Fungarest; o el antifúngico itraconazol, presente en especialidades como el Hongoseril. También se incluyen benzodiazepinas como el Midazolam, protagonista de la preparación antiinsomnio Dormicum. E, incluso, el fármaco ciclosporina, tan ampliamente utilizado en el tratamiento antirrechazo tras los trasplantes de órganos, o diversos antiepilépticos.

Como ejemplo concreto de la magnitud del efecto pomelo podemos fijarnos en el hipotensor Nisoldipina, que al igual que otros bloqueantes de los canales de calcio, se absorbe bien oralmente, pero debido a su alto metabolismo presistémico intestinal y hepático, antes de actuar, en condiciones normales su biodisponibilidad es solo del 5%. Sin embargo, cuando se toma junto o cerca de una ingesta de zumo de pomelo la concentración sanguínea del principio activo se multiplica por un factor de siete, es

decir, es como si se hubiese tomado siete veces la dosis prescrita⁴⁴⁰.

El uso concomitante de jugo de pomelo y diversos fármacos con importante actividad biológica pero baja biodisponibilidad gastrointestinal plantea una importante interacción fármaco-nutriente que mayormente conlleva el riesgo de un marcado incremento en los efectos farmacológicos con la posibilidad de toxicidad seria. Los mecanismos mejor conocidos para esta interacción son la inhibición de enzimas metabolizadoras (CYP3A4) y proteínas transportadoras (glicoproteína P, MRP, BCRP) en el epitelio intestinal. El avance del conocimiento médico-científico arroja una nueva luz sobre la interacción fármaco-nutriente, delinea sus mecanismos de acción y sus consecuencias clínicas, y exige de los profesionales de la salud un conocimiento continuamente actualizado, así como la toma de medidas de protección, tanto en relación a la información a los pacientes como en pautas de alerta y evitación de interacciones riesgosas⁴⁴¹.

⁴⁴⁰ **LOZANO TERUEL, José Antonio** (2011). ¿Somos lo que comimos? En: CD Rom que iba junto con el libro *“La Nutrición es Con-Ciencia*. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.

⁴⁴¹ **YAMAGUCHI, Analía; ISOLABELLA, Dora; FERRO, Leticia, POLITI, Pedro M.** (2016). Interacciones relevantes del jugo de pomelo con fármacos. revisión bibliográfica y soporte para conductas clínicas. En: *Nutrición* Vol. 17 N° 4 Diciembre de 2016, pp. 128-133

-

1.105 PONCIL

Nombre latín: Citrus x limonimeditica Lush, etnovar “Poncil”.



Poncil de Ojós

Descripción:

Cultivado en Blanca y Murcia, extendido. Variedad que madura entre enero y marzo. Algunas personas lo consideran equivalente al “Cidro”. Fruto de gran tamaño, de forma ovalada, desigual, pues el eje no ocupa el centro del fruto; ordinariamente tiene unos 10 centímetros de diámetro. Piel gruesa y compacta, jugosa y dulce, con una superficie estriada y regularmente acanalada, de color amarillo claro. Se adhiere fuertemente a los gajos. La carne

se distribuye en 8-13 gajos, con vesículas blanco amarillentas, ligeramente verdosas, llenas de un juego fuertemente ácido. Las semillas son blanco-amarillentas de un centímetro de largas, ovales y aplastadas en un extremo⁴⁴².

Nombres vulgares:

Poncil de Ojós, poncil, ponciles, poncilero, limón poncil.

Origen:

Cultivados en Ojós (Murcia), originados posiblemente por hibridación entre limonero y cidro.

Principios activos:

Hesperidina, Hesperetin, Diosmina, Rutin, iso-limonene, citral, limonene, phenolics, flavonones, vitamin C, pectin, linalool, decanal, and nonanal.

Uso en Blanca:

Utilizado como postre o en confitura⁴⁴³.

⁴⁴² **RIVERA NÚÑEZ, Diego et al.** (1996). Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita. Murcia: Servicios de Publicaciones, Universidad, p. 245.

⁴⁴³ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 294

Uso en general:

Bebidas: Jarabe de corteza de cidra (poncil). El más popular y agradable de los refrescos⁴⁴⁴. Repostería: cascas de poncil⁴⁴⁵. La corteza de poncil es aromática y estimulante. El jarabe se usa para endulzar y aromatizar pociones o bebidas medicinales.

⁴⁴⁴ Eco de Alicante, 30-7-1871, p. 4.

⁴⁴⁵ El Comercio: diario de Valencia, 21-12-1879, p. 4.

1.106 PUROS DE ANEA

Nombre latín: *Typha angustifolia* L.



***Typha angustifolia* L.**

Descripción:

Es una planta perenne herbácea del género *Typha* de la familia Typhaceae. Esta totora se encuentra en casi todos los continentes con excepción de Australia. Se trata de plantas acuáticas helófitas, esto es, plantas acuáticas con sistema radicular arraigado en el fango o fondo del humedal, y estructura vegetativa que emerge por encima de la lámina de agua; por esa razón también se denominan macrófitas emergentes. Son plantas herbáceas perennes, erectas, de gran desarrollo, que pueden alcanzar más de 3

m de altura. Tiene un sistema radicular compuesto por rizomas y raíces fibrosas. Hojas lineares, enteras, de aproximadamente 1 m de largo, planas, ensiformes, envainadoras en la base.

Nombres vulgares:

Puros de anea, aneas, bohordo, espadaña, junco, pelusa.

Origen:

El origen de esta planta no se conoce con tanta certeza, sin embargo, se cree que proviene de África y América del Norte.

Principios activos:

Naringenina, quercetina, Isorhametina, kaempferol, typhaneoside. Los rizomas de *Typha* contienen aproximadamente 30% – 46% de almidón. Las semillas contienen alrededor de un 18-20% de aceite, del cual el 69% es ácido linolénico.

Uso en Blanca:

INSECTICIDA.- Blanca y Ricote: Se coge una inflorescencia (puro), se deja secar. Una vez seco se enciende y aleja los mosquitos y las beatas ya que el olor que desprende no es muy agradable. Se recogen en verano⁴⁴⁶.

⁴⁴⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 287

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁴⁷: repelente de mosquitos.

Las hojas son diuréticas y, sobre todo en el pasado, se mezclaban con aceite y se usaban como cataplasma sobre las llagas. Las flores se utilizan en el tratamiento de una amplia gama de dolencias que incluyen dolor abdominal, amenorrea, cistitis, disuria, metrorragia y vaginitis. Las cabezas de flores jóvenes se comen como tratamiento para la diarrea.

⁴⁴⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 235.

-
1.107

QUEBRANTAHUESOS

Nombre latín: *Mercurialis tomentosa* L.



Quebrantahuesos

Descripción:

Es una planta perenne, dioica, densamente tomentosa, multicaule, de un gris plateado. Hojas de 5-40 x 3-20 mm, subsésiles, algo coriáceas, de elípticas a elíptico-lanceoladas, enteras o débilmente dentadas, agudas u obtusas, mucronadas; con pecíolo de 2-5(7) mm; estípulas linear-lanceoladas, pelosas. Fruto de 3-4,5 x 4-6 mm, densamente tomentoso; pedúnculo 5-8(14) mm en la madurez.

Nombres vulgares:

blanqueta, blanquilla de Guadarrama, carra, carra hembra, carra macho, criadillas de ratón, gallinaza, hierba de Santa Quiteria, hierba del dolor, hierba del hueso, hierba del veneno, marrubiejo, marrubillo, mercurial blanca, mercurial blanco, mercurial fruticosa, mercurial fruticosa blanquecina, orejeta de ratón, poleo, quebrantahuesos, quebrantahuesos, yerba de Santa Quiteria.

Origen:

Distribuidas en el extremo occidental del Mediterráneo (Sur de Francia, Portugal y España).

Principios activos:

Flavonoides: rutina, kaempferol y narcissina; mequinol, escopoletina, escualeno y cicloartenol.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se recomienda para combatir los dolores y las hinchazones, para ello se hierva la planta en agua, y se deja enfriar, con esta agua se frota donde esté hinchado o con dolor. Se aplica 2 veces al día.

Blanca: Para la circulación se cuece toda la planta y se toma en infusión todas las mañanas⁴⁴⁸.

⁴⁴⁸ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 304

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁴⁹: protección del hígado, es laxante, anti-odontogénico, antiinflamatorio, analgésico. También tiene propiedades antidiabéticas y antihipertensivas.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En varias apartadas de sus libros, Ibn al-Baytar⁴⁵⁰

trata esta planta, pero extrañamente, no encontramos información sobre sus propiedades farmacéuticas.

Se le llama '*horrîk amlès*' (ortiga musgosa) en nuestros herbolarios españoles. También se le da el nombre de '*testículos de Hermes*' y '*bastón de Hermes*' – DIOSCORIDES, libro IV. *Linozozthis*. Hay personas que lo llaman '*hermobotanon*' (restauramos completamente esta palabra). Es una planta que tiene hojas similares a las del albahaca, excepto que son más pequeñas, pareciéndose a las del *helxinê*. Sus tallos son nodosos y se ramifican abundantemente. La especie femenina lleva un fruto similar a racimos apretados. El macho tiene hojas pequeñas y los frutos se agrupan y disponen de dos en dos, como los testículos. La altura de la planta es de aproximadamente una cuarta parte de vara."

⁴⁴⁹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 223

⁴⁵⁰ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N^o 689.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza la planta entera fresca de *Mercurialis annua* L. en forma de infusiones y decocción para⁴⁵¹:

- antidiabético.
- araite l'asthme.

⁴⁵¹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 16
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.108 RÁBANO

Nombre latín: *Raphanus sativus*



Ráphanus sativus

Descripción:

Raíz pivotante, desde periférica hasta napiforme, gruesa y carnosa, de carne blanca. Hojas basales en roseta de 5-30 cm de longitud, lirado, pinnatisectas, con lóbulos desiguales e irregularmente dentados. Hojas caulinares menos lobuladas y dentadas, de 25-40 x 10-15 cm, con peciolo más cortos que los de las hojas basales. Sépalos oblongo-lineares, de 6-10 mm de longitud. Se cultiva por sus raíces que se comen en ensalada o en encurtidos, existiendo también cultivares de raíz forrajera y de cuyas semillas puede extraerse un aceite comestible y combustible. Multiplica por semilla.

Nombres vulgares:

Rábano, rabanete, rabanillo, rabanita, rabino, rábanito, rábano blanco, rábano castellano, rábano colorado.

Origen:

Originaria de Eurasia y o del Mediterráneo oriental.

Principios activos:

Sinigrin, gluconasturiin, glucobrassicin

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se raspa la raíz del rábano y se mezcla con miel, se toma en cucharadas 3 ó 4 veces al día para la congestión nasal. La raíz se hierve y se toma la infusión varias veces al día contra el reuma⁴⁵².

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁵³: remedio para el alivio de las vías respiratorias.

⁴⁵² **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 290-291

⁴⁵³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 220

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las semillas y rizomas en forma de polvo y crudas para⁴⁵⁴:

- antidiabético.
- estomacal.
- curar problemas del hígado.

⁴⁵⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 13
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.109 RABOGATO I

Nombre latín: *Sideritis murgetana* Obón y D. Rivera



Sideritis murgetana Obón y D. Rivera

Descripción: Pequeño arbusto leñoso, de hasta 70 cm, con **tallos** pelosos, blanquecinos, con **hojas** más numerosas en la mitad inferior, de lineares a lanceoladas, habitualmente enteras o con un diente a cada lado, mucronadas, en ocasiones imbricadas, con glándulas amarillas y envés más peloso. En el tratamiento taxonómico del género *Sideritis* de la obra *Flora iberica* se incluye *Sideritis murgetana* y sus subespecies, descritas y características de las sierras del sur de Murcia y Alicante, dentro de la variabilidad de *Sideritis leucantha*.

Nombres vulgares: Rabogato, Cañamillo, Rabo de gato

Origen: Es una planta exclusiva, endemica, del sureste de la Península Iberica,

Principios activos: flavonoides, aceite esencial con α -pineno, sabineno, fenchona, limoneno, 1,8-cineol, 4-terpineol, cariofileno.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca: Contra la falta de apetito⁴⁵⁵.

Blanca: para problemas digestivos, para abrir el apetito y para el reuma (paños empapados).

Abarán: paño empapado en el agua resultante del cocimiento de esta planta aplicado en las zonas doloridas alivia el malestar corporal.

Ulea: inflamaciones, beber la infusión 2 veces al día de tallos y hojas.

Archena: la infusión de esta planta se toma para tratar los problemas de gases. También se bebe en ayunas durante un novenario para abrir el apetito. Para bajar el nivel de azúcar en sangre se toma el cocimiento de plantas de alubias secas y rabogato. Se toma la infusión para mejorar la circulación sanguínea y así mismo se emplea en uso externo para lavar heridas, además de bajar las inflamaciones producidas por éstas. Las infusiones se toman para curar los resfriados⁴⁵⁶.

⁴⁵⁵ **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 88.

⁴⁵⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: *II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 304-305

Usos en general: En Cartagena dicen que el cocimiento de Rabogato es un buen purgante para casos de empachos e indigestiones⁴⁵⁷. También contra resfriados, “estomago sucio”, dolor de estómago, y diarreas. Se emplea como desinfectante de heridas. El cocimiento de la planta se usaba para hacer enjuagues de boca para tratar problemas de encías.

Rivera Nüñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁵⁸: aperitivo, estomacal, antiácido, úlcera péptica remedio, carminativo, depurativo, vulnerario, crecepelelo, colagogo, antiinfeccioso, antirreumático, hipotensor, antidiabético, tónico para sistema circulatorio, purgante.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En varias apartadas de sus libros, Ibn al-Baytar⁴⁵⁹ trata la planta Sideritis, pero extrañamente, no encontramos información sobre sus propiedades farmacéuticas.

EL-BATHRÎK. Esta palabra significa *ferruginoso*. En siríaco, se le llama *semsemîka*. – DIOSCORIDES, IV, 33.

⁴⁵⁷ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 109.

⁴⁵⁸ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 227

⁴⁵⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N^o 1239.

Hay personas que lo llaman *heraclea*. Es una planta anual que tiene hojas similares a las del marrubio, excepto que son más largas, similares a las de la salvia y el roble, pero más pequeñas y más ásperas. Sus tallos son cuadrados, de una longitud de una cuarta o más, con un olor que no es desagradable, ligeramente astringente; llevan en ciertos intervalos como discos verticilados, al igual que el marrubio, que contienen semillas negras. Esta planta crece en terrenos pedregosos.

-

1.110 RABOGATO II

Nombre latín: *Sideritis murgetana* Obón y D. Rivera
Subsp. *pauciflora* Obón y D. Rivera



Sideritis murgetana Obón y D. Rivera

Descripción: Pequeño arbusto leñoso, de hasta 70 cm, con **tallos** pelosos, blanquecinos, con **hojas** más numerosas en la mitad inferior, de lineares a lanceoladas, habitualmente enteras o con un diente a cada lado, mucronadas, en ocasiones imbricadas, con glándulas amarillas y envés más peloso. En el tratamiento taxonómico del género *Sideritis* de la obra *Flora iberica* se incluye *Sideritis murgetana* y sus subespecies, descritas y características de las sierras del sur de Murcia y Alicante, dentro de la variabilidad de *Sideritis leucantha*.

Nombres vulgares: Rabogato, Cañamillo, Rabo de gato

Origen: Es una planta exclusiva, endemica, del sureste de la Península Iberica,

Principios activos: flavonoides, aceite esencial con α -pineno, sabineno, fenchona, limoneno, 1,8-cineol, 4-terpineol, cariofileno.

Usos en Blanca: MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se utiliza junto con el árnica para el dolor de estómago, así como para las malas digestiones, se toma la infusión durante un novenario todas las mañanas. Sirve para curar los resfriados y cuando no hay apetito se emplea para abrir las ganas de comer se toma el cocimiento durante un novenario. Combate las infecciones provocadas por golpes, heridas para ello se lava la zona dañada con el cocimiento de la planta⁴⁶⁰.

⁴⁶⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 304-305



Apatita⁴⁶¹

Preparación: Se cocinan y se bebe el agua resultante en ayunas,

Usos en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁶²: digestivo, estomacal, aperitivo, remedio para el resfriado común, vulnerario, antiinfeccioso.

⁴⁶¹ **Apatita.com CC BY-NC-ND 3.0**

⁴⁶² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 227



LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En varias apartadas de sus libros, Ibn al-Baytar⁴⁶³ trata la planta *Sideritis*, pero extrañamente, no encontramos información sobre sus propiedades farmacéuticas.

EL-BATHRÎK. Esta palabra significa *ferruginoso*. En siríaco, se le llama *semsemîka*. – DIOSCORIDES, IV, 33. Hay personas que lo llaman *heraclea*. Es una planta anual que tiene hojas similares a las del marrubio, excepto que son más largas, similares a las de la salvia y el roble, pero

⁴⁶³ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1239.

más pequeñas y más ásperas. Sus tallos son cuadrados, de una longitud de una cuarta o más, con un olor que no es desagradable, ligeramente astringente; llevan en ciertos intervalos como discos verticilados, al igual que el marrubio, que contienen semillas negras. Esta planta crece en terrenos pedregosos.

-
1.111

ROMPEPIEDRAS

Nombre latín: *Herniaria hirsuta* L.



Rompepiedras⁴⁶⁴

Descripción:

Es una planta herbácea anual con tallos de hasta 20 cm de largo que suelen crecer postrados en el suelo. Las hojas son pequeñas, de color verde claro y hasta aproximadamente un centímetro de largo y se alinean en los tallos. El fruto es un diminuto utrículo ovoide cubierto por un cáliz persistente, ligeramente papiloso en el ápice, que se abre irregularmente desde la base para liberar las semillas

464

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Herniaria_hirsuta_sl8.jpg
(cc by sa 4.0)

erectas, lenticulares, lisas y brillantes, de color marrón oscuro.

Nombres vulgares:

Rompepiedras, hierba meona, meona, quebranta la piedra, quebrantapiedras, riñonera, yerba urinaria.

Origen:

Es originaria de Eurasia y el norte de África.

Principios activos:

La planta contiene herniarina, saponósidos triterpénicos y flavonoides.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: se toma el líquido resultante de hervir la planta para evitar piedras de riñón, todas las mañanas⁴⁶⁵.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁶⁶: diurético y litotrófico.

⁴⁶⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 310

⁴⁶⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 221

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utiliza la planta entera en forma de infusiones y decocción para⁴⁶⁷:

- contra los cálculos renales.
- reducir los cálculos vesicales.

⁴⁶⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 14
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.112 **REGALIZ**

Nombre latín: *Glycyrrhiza glabra*



Glycyrrhiza glabra

Descripción:

Es una herbácea perenne con raíces estoloníferas que alcanza 1 m de altura. Hojas compuestas imparipinnadas, de 15-20 cm, con peciolo de 1,8-2,5 cm, con 4-8 pares de folíolos, de 1,5-5 x 0,6-2,5 cm, elípticos, ovados o lanceolados. Inflorescencia en racimos multifloros, pedunculados, más cortos que las hojas axilares. Corola amariposada, color violeta o blanquecino, con pétalo superior o estandarte alargado, de 9-13 mm, más largo que las alas y la quilla.

Nombres vulgares:

Castellano: palo dulce, alfender, orozuz, alcazuz, regalina

Origen:

Norte de África, Europa oriental y meridional y Asia tropical y templada.

Principios activos:

El regaliz contiene ácido glicirricínico, una sustancia considerada cincuenta veces más dulce que el propio azúcar.

Uso en Blanca:

Para los casos de tos y para combatir la acidez o ardor de estómago⁴⁶⁸.

Uso en general:

Tiene propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias sobre la mucosa gástrica, estas propiedades naturales ayudan a prevenir problemas digestivos y aliviar los síntomas relacionados cuando ya han aparecido como pesadez de estómago, gases o flatulencias.

⁴⁶⁸ Con agradecimiento a Piedad Fernández López de Blanca.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁴⁶⁹ trata el regaliz.

LIBRO DE LAS EXPERIENCIAS. Su jugo y su decocción son beneficiosos contra la tos causada por el vinagre. Cuando se combina con decocciones purgantes, las corrige y permite que los órganos toleren su acción. Es útil contra todos los tipos de tos, aunque es menos efectivo contra aquellas que están acompañadas de secreciones viscosas.

⁴⁶⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1250.

-

1.113 ROMERO

Nombre latín: *Rosmarinus officinalis* L.



***Rosmarinus officinalis* L.**

Descripción: El romero es un arbusto leñoso, muy ramificado, de hasta 1 metro de altura o poco mas con hojas perennes. Las hojas, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Las flores son de unos 5 mm de largo. Tienen la corola bilabiada de una sola pieza. El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado.

Nombres vulgares: Romero, Rosa marina, Hierba de la corona, Alecrim.

Origen: Especie de la región mediterránea y del Cáucaso, que ha sido cultivada desde eras antiguas en todo el mundo.

Principios activos: Aceite esencial (1,5-2,5%): pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno. Ácidos fenólicos: cafeico, clorogénico, rosmarínico y carnósico. Flavonoides derivados del luteolol, y apigenol. Principios amargos diterpenicos: carnosol (picrosalvina), rosmanol, rosmadial. Ácidos triterpenicos: ursólico; alcoholes triterpenicos (alfa y betaamirina, betulósido).

Usos en Blanca: Contra la afonía y el resfriado. Dicen en Blanca, que si se tiene romero en la puerta de la casa no se resfriarán los que allí habitan⁴⁷⁰.

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se coge la planta en la primavera, se deja secar, se cuece en agua y esta se toma para combatir los resfriados.

Blanca: para la infección de muelas, y los resfriados.

Ricote: para hacer alcohol de romero, se coge 1 litro de alcohol y 3-4 tallos de romero, se deja 15 días, se emplea para las articulaciones, para el reuma, para el colesterol, para los nervios.

Ulea: para la circulación.

CONDIMENTARIO.- Se usa para hacer arroz y conejo.

SUPERSTICIÓN.- Se quema en las casas para ahuyentar los malos espíritus⁴⁷¹.

⁴⁷⁰ **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 87.

⁴⁷¹ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: *II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición:

Preparaciones:

1.- Infusión: Para preparar una infusión se debe dejar reposar una cucharada pequeña de hojas en una taza de agua hirviendo durante diez minutos. Una vez reposado, filtrar la infusión y ya estará lista para beber.

2.- Inhalado: Hervir una pequeña cantidad de hojas en agua y cubrirse la cabeza con una toalla, inhalando los vapores resultantes.

3.- Loción: Colocar 200 gr de hojas frescas de romero en un litro de alcohol de 96%, durante 10 días. Agitar una vez cada día la mezcla. Una vez pasados los diez días, filtrar el líquido y guardarlo en un frasco, protegido de la luz. Se debe tener en cuenta que esta mezcla puede manchar la ropa.

Usos en general: En Puerto Lumbreras y Moratalla se utiliza la infusión de romero para combatir los toses y resfriados. En Mula y Moratalla recomiendan los vahos de romero para eliminar los problemas que se experimentan en el pecho a consecuencia del resfriado⁴⁷². Su cocimiento se utiliza en forma de vahos, infusión o friegas para afecciones respiratorias. Se prepara una infusión de la planta sola para combatir los resfriados, En Mula se emplea la infusión de las ramillas de romero para ayudar a hacer las digestiones. La infusión concentrada de la planta

Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 313

⁴⁷² **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 36.

se utiliza como loción capilar para evitar la caída del cabello.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁷³: vulnerario, antianémico, depurativo, antipirético, digestivo, tonificante, protector del hígado, hipotensor, sedante, antiodontogénico, remedio para alivio de las vías respiratorias altas, crecepelo, antirreumático, antiinflamatorio, tónico para el sistema circulatorio, analgésico, remedio para el colesterol, aperitivo, antitusivo, remedio para la gripe.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar acota que el romero es carminativo; también soluciona obstrucciones de hígado y el bazo, limpia los pulmones, es útil contra las palpitaciones, el asma, la tos y la hidropesía o ascitis. En España, los cazadores ponen el romero en el vientre de los animales que mataban después de eliminar las vísceras para retardar la putrefacción⁴⁷⁴.

⁴⁷³ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en pp. 225-226

⁴⁷⁴ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N^o 129.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utalizan las hojas en forma de infusiones, decocción y compresa para⁴⁷⁵:

- antidiabético.
- tratar trastornos
- trastornos hepáticos.
- contra las infecciones respiratorias.
- combatir el reumatismo y la fatiga.

⁴⁷⁵ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 20
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.114 RUDA



Nombre latín: *Ruta chalepensis* L.



***Ruta chalepensis* L.**
CC SA BY 4.0 – Zeynel Cebeci

Descripción: Hierba o arbusto, perenne, de 1,5-2 m de altura, de olor fuerte y característico, rizoma leñoso y ramificado, raíz larga, rastrera, tallo de base leñosa, ramificado. Hojas de color verde-azules, divididas en segmentos ovales, espatuladas y glaucas. Flores amarillas, en ramilletes laxos. Fruto tipo cápsula.

Nombres vulgares: abrua, arruda, hierba piojera, rua, ruda, ruda menor, ruda pestosa, ruda silvestre.

Origen: Mediterráneo.

Principios activos: Esencia sulfurada, mirosinasa, glucósido, esteroides: colesterol, estigmasterol.

Usos en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se puede introducir en una botella con anís, ya que ésta le da buen aroma y además es muy bueno para el estómago y para la diarrea.

Archena: la planta se lava, se fríe con un poco de aceite quemado, se filtra con una media y se guarda en un frasco cuentagotas. De este aceite se echa una gota cuando existe dolor de oído.

VETERINARIA.- Blanca.- Para ahuyentar a los bichos. Los pastores blanqueños daban en el pasado ruda cocida a las borregas para que echaran fuera las parias. También se cuelga ruda en los gallineros para matar el piojo de las gallinas⁴⁷⁶.

SUPERSTICIÓN.- Blanca. También sirve para atraer la suerte⁴⁷⁷.

Preparación: Es una planta tóxica. Se debe utilizar bajo estricta indicación médica.

Usos en general: En Molina de Segura recomiendan beber la infusión de ruda para calmar el dolor de tripas. En Cartagena y Cehegín se usa la infusión de las hojas y de los tallos de ruda para enjuagarse la boca y así aliviar los dolores de muelas y dientes. Otros usos son:

⁴⁷⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 304.

⁴⁷⁷ Con agradecimiento a José Cano Torrano de Blanca

Antiespasmódico, tos, estimulante del flujo menstrual, tónico circulatorio, antiinflamatoria, antibiótica, mal de aire, espanto, perrillas, dolor de cabeza; plaguicida natural y repelente de insectos.



Ruta chalepensis L.
CC SA BY 4.0 – Zeynel Cebeci

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Según Ibn al-Baytar, la ruda es una planta muy carminativa y muy beneficiosa para el intestino grueso y contra los cólicos. Tomado por vía oral, es beneficiosa contra el cólico ventoso⁴⁷⁸.

⁴⁷⁸ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, N° 1166.



Los aceites esenciales de esta planta posee propiedades de emenagogo siendo útil en casos de amenorrea, sin embargo, su consumo por mujeres embarazadas puede estimular hemorragias uterinas que podrían **desencadenar un aborto**. Debido a esto no se recomienda el consumo de ruda a las mujeres que se encuentren embarazadas.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se usa las raíces y flores de la planta de Ruta montana L. en forma de decocción, maceración y fumigación para⁴⁷⁹:

- estomacal.
- curar enfermedades hepáticas.
- antidiabético.
- luchar contra los piojos (en vinagre).
- el insomnio de niños.

⁴⁷⁹ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 28

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.115 **TABACO**

Nombre latín: *Nicotiana tabaccum* L.



***Nicotiana tabaccum* L.**

Descripción:

El tabaco es una hierba anual, bienal o perenne, pubescente-glandulosa, robusta, de 50 cm hasta 3 m de altura. La raíz es larga y fibrosa. El tallo es erecto, de sección circular, piloso, pegajoso y viscoso al tacto. Se ramifica cerca de su extremo superior, produciendo hojas densas, grandes (30-40 cm de largo por 10 a 20 de ancho), alternas, sentadas, ovadas a lanceoladas, de color verde pálido; al tacto comparten la viscosidad del tallo. Son frágiles, y despiden un olor ligeramente acre y narcótico, debido a la nicotina, un alcaloide volátil de sabor agresivo y olor intenso.

Nombres vulgares:

Cigarrillo, pitillo, cilindro, puro.

Origen:

Oriunda de América tropical.

Principios activos:

Glúcidos (40%), sales minerales (15-20%) y ácidos fenoles (cafeico, clorogénico). Alcaloides piridínicos (2-15%). El principal es la nicotina.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Para los resfriados se realiza una cataplasma con las hojas mezcladas con aceite, ésta se coloca sobre la garganta con un paño⁴⁸⁰.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁸¹: tranquilizante.

Información adicional:

El tabaco contiene nicotina, un alcaloide muy adictivo y uno de los venenos de origen vegetal más tóxicos. La nicotina estimula el sistema nervioso y la producción de

⁴⁸⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 289

⁴⁸¹ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234.

adrenalina, a la vez que bloquea la transmisión de las señales nerviosas, por lo que las sensaciones de hambre, calor o dolor quedan inhibidas. En el siglo XIX se aisló la nicotina por primera vez y a partir de la segunda mitad del siglo XX numerosos estudios médicos han ido demostrado su efecto nocivo para la salud. Está considerada una de las sustancias más adictivas y su consumo está relacionado con enfermedades cardiovasculares y cáncer, entre otras⁴⁸².

⁴⁸² <https://www.europeana.eu/es/exhibitions/magical-mystical-and-medicinal/henbane>

1.116 TOMATE

Nombre latín: *Lycopersium esculentum* Miller



***Lycopersium esculentum* Miller**

Descripción:

Lycopersicon esculentum P. Mill ó *Solanum lycopersicum* L. Las pruebas genéticas han demostrado que Linneo tenía razón al clasificar el tomate en el género *Solanum*, por lo que *Solanum lycopersicum* es el nombre correcto. Sin embargo, es probable que ambos nombres sigan apareciendo en la literatura durante algún tiempo. Es una planta herbácea anual o perenne. El tallo es erguido y cilíndrico en la planta joven; a medida que ésta crece, el tallo cae y se vuelve anguloso, presenta vellosidades en la

mayor parte de sus órganos y glándulas que segregan una sustancia de color verde aromática, puede llegar a medir hasta 2,50 m, ramifica de forma abundante y tiene yemas axilares. Si al final del crecimiento todas las ramificaciones exhiben yemas reproductivas, estas se clasifican como de crecimiento determinado y si terminan con yemas vegetativas, son clasificadas como de crecimiento indeterminado.

Nombres vulgares:

Tomatera, (semila) binza, (fruta) tomate.

Origen:

El antecesor silvestre parece ser una hierba ampliamente difundida por América tropical⁴⁸³.

Principios activos:

Solanina.

Es un glucoalcaloide de sabor amargo que contienen las solanáceas: patatas, tomate, berenjena y pimiento. La solanina se encuentra en las partes verdes de estas plantas y en cantidades que no son problemáticas en sus frutos y tubérculos maduros, de modo que no existiría riesgo de intoxicación. En el caso de las patatas es importante pelarlas y quitar la parte verde de las patatas, donde la solanina se encuentra concentrada. La fritura hace que se destruya la solanina que pueda contener y al cocerla no se destruye, pero se elimina en su mayor parte en el agua de cocción.

⁴⁸³ **RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia. Cita en p. 614

Uso en Blanca:

COMESTIBLE.- Blanca y Ricote: se utilizan para hacer orejones además de su empleo en ensalada. Cuando el tomate está maduro se parte por la mitad se añade sal y se pone al sol sobre un tablero para que se seque. Una vez bien secos es cuando se pueden utilizar. Los tomates se utilizan sobre todo en guisos de alubias con arroz y en el hervido.

MEDICINAL.- Se colocan rodajas finas de tomate sobre el acné, unos tres días⁴⁸⁴.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁸⁵: diurético, dermatológico.

⁴⁸⁴ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 290.

⁴⁸⁵ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l’approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d’Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d’Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234

-

1.117

TOMATICOS DE ZORRA

Nombre latín: *Solanum nigrum* L.



Tomáticos de zorra

Descripción:

Se trata de una especie anual, eventualmente leñosa en su base, inerme, subglabra, pubescente o vilosa, con tallos ramificados erectos o decumbentes de 30-80 cm de alto. Las hojas son romboidales con pocos dientes o débilmente lobulada. Las flores son blancas que se reúnen en una especie de umbela que cuando fructifica forma unas bayas esféricas que cuelgan y se vuelven negras cuando maduran. *Solanum luteum* es muy parecido, mucho más pubescente y además los frutos maduros son de color rojo. Florece durante una gran parte del año, principalmente en primavera y verano.

Nombres vulgares:

Tomaticos de zorra, yerba mora

Origen:

Nativa de Eurasia e introducida en América, Australasia y África del Sur.

Principios activos:

Flavonoides, alcaloides, taninos, aminoácidos, saponinas y cumarinas.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- En Blanca se cortan los tomaticos, se chafan y se ponen en los sabañones⁴⁸⁶.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁸⁷: dermatológico.

⁴⁸⁶ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 302

⁴⁸⁷ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239. Cita en p. 234

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar⁴⁸⁸ dice:

DIOSCORIDES. - HOBEÏCH IBN EL-HASSAN. Esta planta tiene una naturaleza compleja. Posee un poco de calor que se acerca al estado de equilibrio y una sequedad latente. Tiene la propiedad de disolver los tumores internos de los órganos abdominales, así como los tumores externos, cuando se toma en una dosis de cuatro onzas con azúcar. Cuando se asocia en una dosis de dos onzas con una cantidad igual de decocción de hinojo, achicoria y eritimo, cocida y aclarada, tiene la propiedad de disolver los tumores internos del hígado y el bazo, así como los que se encuentran en la membrana que está entre el bazo y el hígado y los del estómago. También es eficaz contra las secreciones de color amarillo. - EL-ISRAÏLY. No se debe utilizar al comienzo de los tumores, ya que al principio los tumores requieren más fortificantes que atenuantes, como el llantén y el polygonum. El solanum es diferente; atenúa más de lo que fortifica, por lo que solo se debe administrar en la fase declinante de las enfermedades. - ISHAK IBN AMBÂN. Los enemas de decocción de solanum, en casos de dolor, enfrían el cuerpo y relajan debido a su amargor. Cuando se consume después de hervirla, esta planta es beneficiosa contra los abscesos calientes del hígado.

⁴⁸⁸ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1589.

-
1.118

TOMILLO BORDE

Nombre latín: *Thymus vulgaris* L. subsp. *aestivus*
Reuter ex Willk.



Tomillo borde

Descripción:

Thymus vulgaris L. subsp. *aestivus* es un pequeño arbusto con hojas lancoladas o lineares muy aromáticas, sobre todo al aplastarlas entre los dedos. Las flores son de color rosa y aparecen dispersas por toda la planta.

Nombres vulgares:

Tomillo borde, Farigola. Frígola. Timó.

Origen:

Esta especie habita en la isla de Eivissa (Ibiza) donde coincide con otras especies aromáticas similares.

Principios activos:

Los principios activos⁴⁸⁹ fundamentales del Tomillo son los aceites esenciales aunque contiene otras sustancias.

Aceite esencial (*Thymus vulgaris* 1,5-2,5%, *Thymus zygis* 0,3%) de composición variable según el tipo de planta, el de mayor cantidad es el timol y/o carvacrol, y otras cantidades de geraniol, terpineol, linalol, trans-tuyanol-terpineol.

Flavonoides: derivados del apigenol y luteolol;

Ácidos fenólicos: caféico, rosmarínico.

Abundantes taninos (10%).

Saponósidos.

Uso en Blanca:

CONDIMENTARIO-. En Blanca se utiliza para dar sabor y aroma junto a la ajedrea a las olivas⁴⁹⁰.

Uso en general:

Antiséptico de las vías respiratorias y del tracto digestivo, estimulante general, béquica, antitusígena y vermífuga activa frente a anquilostomiasis, ascariasis y oxiuriasis. Se emplea en el tratamiento de afecciones respiratorias (rinitis, sinusitis, rinofaringitis, enfisemas, bronquitis y catarrros bronquiales).

⁴⁸⁹ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/tomillo/> 9-12-2022

⁴⁹⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 306

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁴⁹¹ trata el tomillo en general.

MASSERDJOUIH. Purifica el hígado y el estómago. Cuando se pulveriza y se administra con agua y miel en una dosis de dos mithkals, es útil contra el cólico y disuelve las flatulencias. Fortalece los riñones y estimula la cópula. – ED-DIMACHKY. Es beneficioso para las afecciones de la boca y la garganta, y en todos los casos en los que se utiliza el epítimo, aunque con la diferencia de que es menos activo que el epítimo. – IBN-SERAPION. Las flores de tomillo eliminan la alrabile (bilis), aunque con poca energía, por lo que es necesario mezclarlo con sal. Algunos lo administran con vinagre para hacerlo más sutil. La dosis de las flores es de dos mithkals con vinagre y agua. – RUFUS. El tomillo y la ajedrea mejoran la vista y disuelven la pituita. El tomillo es más efectivo en esto que la ajedrea.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores, cabezas y hojas de la planta de *Thymus vulgaris* L. en forma de infusiones y decocción para⁴⁹²:

- antidiabético
- curas
- broncopulmonar
- broncopulmonares.
- antiulceroso y -antiséptico.

⁴⁹¹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 548.

⁴⁹² **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.119 TOMILLO COMÚN

Nombre latín: *Thymus vulgaris* L.



Tomillo

Descripción:

Planta leñosa, muy ramificada y de pequeña altura. Tiene las hojas cenicientas, lineares, replegadas en el margen hacia la cara inferior. Presenta flores bilabiadas, de color blanco o rosado, que se reúnen en glomérulos densos, apareciendo sobre todo en primavera. Al contacto con sus hojas, desprende un olor agradable y dulzón.

Nombres vulgares:

Tomillo, tomillo limonero, tomillo macho, tumillo.

Origen:

El tomillo es originario de los países mediterráneos, balcánicos y del Cáucaso. Otros se refieren más bien a Egipto.

Principios activos:

Los principios activos⁴⁹³ fundamentales del Tomillo son los aceites esenciales aunque contiene otras sustancias.

Aceite esencial (*Thymus vulgaris* 1,5-2,5%, *Thymus zygis* 0,3%) de composición variable según el tipo de planta, el de mayor cantidad es el timol y/o carvacrol, y otras cantidades de geraniol, terpineol, linalol, trans-tuanol-terpineol. El triterpeno: ácido ursólico.

Flavonoides: derivados del apigenol y luteolol;

Ácidos fenólicos: caféico, rosmarínico.

Abundantes taninos (10%).

Saponósidos.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca: La infusión de tomillo se toma en Blanca para eliminar el resfriado⁴⁹⁴.

MEDICINAL.- Blanca: En las fiestas de Blanca se le pasa a las llagas de San Roque (Patrón del pueblo). Bueno para los catarros y estómago. Para bajar el azúcar. Para la piel sensible se dan friegas con agua de tomillo y se cura.

Abarán: se emplea para hacer enjuagues cuando se tienen ampollas en la boca, se prepara infusión de tomillo con miel.

Ulea: la planta entera se hierve, se cuele, se bebe para curar resfriados y en uso externo para las heridas.

⁴⁹³ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/tomillo/> 9-12-2022

⁴⁹⁴ Con agradecimiento a Piedad Cano Miñano de Blanca.

CONDIMENTO-. Blanca: se utiliza para la preparación de las olivas y también como condimento de muchas comidas, conejo, arroz, pollo⁴⁹⁵.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁴⁹⁶: digestivo, carminativo, aperitivo, remedio para la gripe, vulnerario, fortalecedor, antirreumático, sedante.

⁴⁹⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, pp. 305-306

⁴⁹⁶ **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 228

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Según Ibn al-Baytar esta hierba tiene muchísimas aplicaciones. Dice, entre otras cosas, que el tomillo es útil contra enfermedades de la boca y la garganta. Por otro lado, el aceite esencial de color púrpura se emplea contra la obstrucción de las fosas nasales⁴⁹⁷.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores, cabezas y hojas en forma de infusiones y decocción para⁴⁹⁸:

- antidiabético
- curas
- broncopulmonar
- broncopulmonares.
- antiulceroso.
- antiséptico.

-

⁴⁹⁷ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, N° 548 y Tomo III, N° 2233.

⁴⁹⁸ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21

<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

1.120 TOMILLO MORALES

Nombre latín: *Thymus zygis* L. subsp. *gracilis*



Thymus zygis
CC SA BY 4.0 - Xemenendura

Descripción:

El tomillo salsero (*Thymus zygis*) es una mata enana muy aromático de 1 a 2 dm de alto. Es uno de los tomillos más frecuentes en la Península Ibérica, capaz de crecer en una amplia gama de ambientes ecológicos, incluso en las yermas de yeso, si bien siempre se ve en lugares abiertos y despejados.

Nombres vulgares: Tomillo rojo, tomillo blanco, tomillo salsero, tomillo fino, risa de suegra, tomillo, tomillo fino, tomillo picante.

Origen: Espontáneo en España.

Principios activos:

Los principios activos⁴⁹⁹ fundamentales del Tomillo son los aceites esenciales aunque contiene otras sustancias.

Aceite esencial (*Thymus vulgaris* 1,5-2,5%, *Thymus zygis* 0,3%) de composición variable según el tipo de planta, el de mayor cantidad es el timol y/o carvacrol, y otras cantidades de geraniol, terpineol, linalol, trans-tuanol-terpineol.

Flavonoides: derivados del apigenol y luteolol;

Ácidos fenólicos: caféico, rosmarínico.

Abundantes taninos (10%).

Saponósidos.

Usos en Blanca: CONDIMENTO.- Blanca y Ricote: se utiliza para dar sabor y aroma al arroz con conejo, se añade 4-5 minutos antes de apartarlo del fuego⁵⁰⁰.

Usos en general: La infusión de tomillo se toma en Cehegín para combatir el resfriado⁵⁰¹. Su alto contenido en timol es el motivo de que es el tipo de tomillo más recolectado en la provincia. Muy usado como condimento y para el aderezo de aceitunas.

⁴⁹⁹ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/tomillo/> 9-12-2022

⁵⁰⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad "Valle de Ricote". Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 306

⁵⁰¹ **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 142.

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁵⁰²: estomacal, antitusive, antiséptico.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁵⁰³ trata el tomillo en general.

MASSERDJOUH. Purifica el hígado y el estómago. Cuando se pulveriza y se administra con agua y miel en una dosis de dos mithkals, es útil contra el cólico y disuelve las flatulencias. Fortalece los riñones y estimula la cópula. – ED-DIMACHKY. Es beneficioso para las afecciones de la boca y la garganta, y en todos los casos en los que se utiliza el epítimo, aunque con la diferencia de que es menos activo que el epítimo. – IBN-SERAPION. Las flores de tomillo eliminan la alrabile (bilis), aunque con poca energía, por lo que es necesario mezclarlo con sal. Algunos lo administran con vinagre para hacerlo más sutil. La dosis de las flores es de dos mithkals con vinagre y agua. – RUFUS. El tomillo y la ajedrea mejoran la vista y disuelven la pituita. El tomillo es más efectivo en esto que la ajedrea.

⁵⁰² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 228

⁵⁰³ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 548.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores, cabezas y hojas de la planta de *Thymus vulgaris* L. en forma de infusiones y decocción para⁵⁰⁴:

- antidiabético
- curas
- broncopulmonar
- broncopulmonares.
- antiulceroso.
- antiséptico.

⁵⁰⁴ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-
1.121

TOMILLO FINO

Nombre latín: *Thymus ericoides* Rouy



Thymus ericoides

Descripción:

En la zona oriental de Murcia existe el llamado *Thymus ericoides* Rouy que parece tener un origen híbrido de *Th. Vulgaris* con *Th. Hyemalis*. Es una hierba rastrera que se extiende. Alcanza los 5 cm de altura y prospera en el jardín rocoso. Tiene pequeñas flores de color rosa claro o blanco.

Nombres vulgares:

Tomillo fino, tomillo macho, tomillo negro.

Origen: Espontáneo en España.

Principios activos:

Desconocidos.

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Blanca y Ricote: se cuecen 4 o 5 tallitos con flores, cuando el agua esta templada se emplea para limpiar heridas.

CONDIMENTARIA-. Blanca y Ricote: se utiliza para dar sabor y aroma junto a la ajedrea a las olivas⁵⁰⁵.

Uso en general:

Remedio para el alivio de las vías respiratorias altas, vulnerable.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar⁵⁰⁶ trata el tomillo en general.

MASSERDJOUH. Purifica el hígado y el estómago. Cuando se pulveriza y se administra con agua y miel en una dosis de dos mithkals, es útil contra el cólico y disuelve las flatulencias. Fortalece los riñones y estimula la cópula. – ED-DIMACHKY. Es beneficioso para las afecciones de la boca y la garganta, y en todos los casos en

⁵⁰⁵ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 305

⁵⁰⁶ **IBN EL-BEÏTHAR**. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma I: N° 548.

los que se utiliza el epítimo, aunque con la diferencia de que es menos activo que el epítimo. – IBN-SERAPION. Las flores de tomillo eliminan la alrabile (bilis), aunque con poca energía, por lo que es necesario mezclarlo con sal. Algunos lo administran con vinagre para hacerlo más sutil. La dosis de las flores es de dos mithkals con vinagre y agua. – RUFUS. El tomillo y la ajedrea mejoran la vista y disuelven la pituita. El tomillo es más efectivo en esto que la ajedrea.

Uso terapéutico en Alto Atlas Central

Se utilizan las flores, cabezas y hojas de la planta de *Thymus vulgaris* L. en forma de infusiones y decocción para⁵⁰⁷:

- antidiabético
- curas
- broncopulmonar
- broncopulmonares.
- antiulceroso.
- antiséptico.

⁵⁰⁷ **BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen** (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. *Ethnobotany Research & Applications* 20:18 (2020), pp. 1-40. Cita en p. 21
<http://dx.doi.org/10.32859/era.20.18.1-40>

-

1.122 TURMAS

Nombre latín: *Terfezia claveryi* Chatin



***Terfezia claveryi* Chatin**

Descripción:

La criadilla de tierra, es una planta globulosa , carnosa, compacta, sésil, de yemas en extremo finas encerradas en la misma sustancia de la planta , y que no se escapa nunca en forma de polvillo. Las criadillas de tierra son notables entre todas las plantas por su modo de crecer y de desarrollarse. Permanecen ocultas en la tierra; existen en ella bajo la forma de cuerpos globulosos, negros, morenos, amarillentos ó rojos, y siempre jaspeados en su interior. Unas no tienen raíz alguna aparente; otras las tienen muy largas; hay algunas de ellas que tienen una base carnosa

que hace las veces de raíz; ninguno duda , no obstante, que tengan todos órganos para absorber en la tierra los fluidos propios de su desarrollo. En cuanto á los medios de reproducción parecen en extremo simples. Nada de flores, nada de órganos generadores, nada de semillas: en polvillo finísimo, adherente á la criadilla, se desprende de ella, se hincha, se desarrolla y reproduce una nueva planta.

Nombres vulgares:

Criadilla de tierra, trufa blanca

Origen:

Marruecos y Argelia

Principios activos:

Compuestos fenólicos (Ácido gálico y Ácido elágico), Polisacáridos, Saponinas and minerales.

Uso en Blanca:

Como uso culinario.

Uso en general:

Francisco F. Cano Trigueros nos hace saber que una vez recolectadas, su consumo se produce en los días inmediatos, no habiéndose recogido su preparación en conserva. Las turmas se lavan, se suelen pelar y se acompañan de sal en su procesado culinario. Asadas y fritas son las formas más extendidas de consumirlas, seguidas de su utilización en tortillas. Con menor frecuencia se comen cocidas, en arroces, en salsas y crudas.

Fuente: Francisco F. Cano Trigueros⁵⁰⁸

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Parte del extenso texto de Ibn al-Baytar⁵⁰⁹ dice:

DIOSCÓRIDES, libro II. Es una raíz redonda que no produce tallos ni hojas, de color rojizo, que se cosecha en primavera y se consume cruda o cocida. - GALENO, II. Es una sustancia en la que predominan los elementos terrosos con algunos elementos sutiles. - RAZÈS, en su *Libro de los Alimentos*. GALENO dice que las trufas se confunden entre los alimentos acuosos e insípidos, que su jugo es insípido y tiende al frío. Proporcionan una alimentación más gruesa que las calabazas. En el *Libro del Quimo*, dice que producen un quimo grueso y no muy abundante, pero no de naturaleza perjudicial. Encontré, en un *Tratado sobre los Venenos* atribuido a Galeno, que las trufas causan disuria y cólicos, al igual que los hongos. También encontré en el *Libro de la Atenuación de la dieta*, también atribuido a Galeno según una antigua versión, que las trufas son menos gruesas que los hongos, y que las mejores son las que crecen en un terreno poco arenosas. En otro lugar afirma que las trufas provocan constricción en la garganta; en ese caso, se administra un emético con decocción de eneldo, luego cenizas de sarmiento con oxímelo, o aproximadamente diez mithkals de excremento de gallina con oxímelo para inducir el vómito. — EL-

⁵⁰⁸ **CANO TRIGUEROS, Francisco F.** (2003). Conocimiento y aprovechamiento popular de un recurso alimenticio de los montes murcianos: los hongos del género *Terfezia*. En: Revista Lactarius, 12: pp. 35-53.

⁵⁰⁹ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma III: N° 1964.

KOLHOMÂN. Las trufas rojas son venenos mortales. — SOFIÁN EL-ANDALOUSSY. Las mejores son las más compactas, lisas y blancas. Las que son porosas y blandas no valen nada. Son un buen alimento para los estómagos calientes. Si no se digieren, ya sea por un uso excesivo o por debilidad del estómago, producen un quimo muy malo y causan dolor en la parte inferior del pecho y en la espalda. — EÏSSA IBN MASSA. Son frías y húmedas en segundo grado. Ponen peso en el estómago. — MASSIH. Causan obstrucciones. Su jugo, utilizado como colirio, aclara la vista. — IBN MASSOUÏH. Se digieren lentamente. Tienen la propiedad de provocar apoplejía, parálisis y problemas estomacales. Cuando se consumen, es necesario pelarlas y limpiarlas a la perfección, para que sean accesibles al agua y se deshagan de su rudeza. Luego se cocinan bien en agua con sal, menta, ruda, y luego se comen con el aceite llamado rokaby, garum, ajedrea, pimienta y asafétida. Las trufas secas permanecen más tiempo en el estómago y son más perjudiciales; por eso es necesario remojarlas en agua, enterrarlas en arcilla caliente durante un día y una noche, luego lavarlas, para darles humedad y que estén frescas, reduciendo así sus inconvenientes. Después de comerlas, se bebe un buen vino con miel, y luego se toma teriaca y jengibre confitado en polvo. RAZÈS, en su *Tratado de los Correctivos de los Alimentos*. Son frías y producen sangre espesa. Los temperamentos cálidos no necesitan corregirlas mucho, a menos que las consuman de manera excesiva o prolongada. Su abuso provoca afecciones mucosas, como la leucorrea y la pesadez en la lengua con cierta frecuencia, además de debilidad estomacal. En ese caso, se deben consumir con garum, que las corta perfectamente y evita que produzcan sustancias viscosas.

1.123 UVA

Nombre latín: *Vitis vinífera* L.



Uvas “Moscatel”

Descripción:

El tronco, retorcido, tortuoso y de hasta 6m de largo, presenta una corteza gruesa y áspera que se desprende en tiras longitudinales. Las ramas jóvenes, denominadas sarmientos, son flexibles y muy engrosadas en los nudos; alternando sobre ellas se disponen las hojas, grandes (hasta 14 por 12 cm), de estipulas caducas, tienen el limbo suborbicular, palmatilobado o subentero, irregularmente dentado, obtuso, agudo o ligeramente acuminado, cordado, glabro, pubescente -aracnoideo o tomentoso-aracnoideo; se las suele llamar pámpanas. Los zarcillos, bifurcados, están opuestos a las hojas y se enroscan y endurecen en cuanto encuentran soporte. Las flores son

hermafroditas o unisexuales, reunidas en panículas laterales opuestas a las hojas. Los sépalos están soldados e inconspicuos, a veces reducidos a un anillo. Los pétalos son verdosos, coalescentes en la parte superior, y precozmente caducos. Los estambres son erectos al principio, después reflejos. El ovario tiene forma de ovoidea a globosa, con 1 solo estigma. El fruto es una baya globosa u oblongoidea, con 2-4 semillas piriformes ovoides con chalaza elíptica, 2 surcos longitudinales separado por una cresta aguda, el ápice redondeado, y el endospermo trilobulado.

Nombres vulgares:

Parra, vid, (frutos secos) pasas.

Origen:

El linaje de los “moscatel” se cultivaba en España a mediados del Siglo XVI, siendo característicos sus racimos apretados provistos de granos muy tiernos de sabor y aroma almizclado. Esta variedad sería originaria de África, más concretamente el Cabo Zibib, desde donde se introdujo en Europa a mediados del siglo XVII. Fue antiguamente muy cultivada en secanos y regadíos de montaña en todo el Valle de Ricote, en emparraos, y era dulcísima tanto en fresco como en pasas⁵¹⁰.

Principios activos:

Derivados polifenólicos: antocianósidos, leucoantocianósidos, Las uvas negras tienen resveratrol y kaenferol.

⁵¹⁰ **RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción** (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca, p. 300-301

Flavonoides (4 a 5%) (rutósido, quercitrósido, isoquercitrósido, kaenferol, luteolol).

Taninos gálicos y catéquicos.

1.-Frutos:

Abundantes glúcidos (glucosa) y ácidos orgánicos (tartárico, málico, succínico, cítrico y oxálico.

2.-Semillas:

15-20% de ácidos grasos insaturados (derivados del ácido fenilacrílico)⁵¹¹

Uso en Blanca:

MEDICINAL.- Aunque no conocemos usos antiguos para la uva, es importante tener en cuenta que los habitantes de Blanca consumieron vino en el siglo XVI, y que el vino ha sido utilizado durante siglos como medicamento, tónico y digestivo.

Uso en general:

Rivera Núñez y Obón de Castro dicen que la gente reivindica que el uso medicinal en la Región de Murcia es como⁵¹²: dermatológico, hemostático, reconstituyente capilar, remedio para la gripe, astringente.

⁵¹¹ <https://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com/plantas-medicinales/uva-vitis-vinifera/> 9-12-2022

⁵¹² **RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C.** (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239, cita en p. 236

La evidencia⁵¹³ de que el vino fue utilizado en el pasado en la medicina se encuentra en un manuscrito médico de Caravaca que data de 1749:

Receta del vino mosto y del romero, la cual contiene muy grandes virtudes: Toma la flor y hojas del romero y ponlas en un vaso de mosto. Dejalas alli hasta tanto que haya acabado de hervir y podras usar y servirte de el. Dice Arnaldo que este secreto se lo comunico un moro, grande filosofo, medico y astronomo en Babilonia. Y dice que si por suerte no tuvieres ocasion de haber el mosto, que tomes vino tinto muy bueno y de lindo y sano olor, en el cual podras la flor y hojas mas tiernas del romero. Y puesto dicho vino al fuego lo dejaras hervir hasta tanto que mengue la tercera parte de todo el vino y advierte que a un cantaro de vino o de mosto podras poner tres libras de flor y hojas de romero mas tierno. Cualquiera que usare beber algun trago de este vino por las mananas y de tarde sera conservado en salud y renovado en juventud. Bebido este vino quita cualquier dolor de estomago, ahora venga de frio, de colera, de subimiento de sangre o de mucha flema. Vale dicho vino para sanar y quitar el dolor de hijada (pecho) que proviene de frialdad o congelamiento de piedra (.). Bebido en ayunas o despues de comer, purga el estomago, retiene el vomito y quita la pasa colica (colico) en un instante. Los que han perdido el gusto y ganas de comer, beban de este vino y recobran el apetito. El olor de este vino conforta el cerebro recrea los sentidos y alegra el corazon. El que acostumbre lavar el rostro con este vino, con un panito, despues de haberse lavado la cara con agua fria, conservara dicho rostro fresco, hermoso, sin arrugas y aun sin manchas. Lavandose la boca con este vino reafirma y conserva admirablemente dientes y muelas. Conforta las encias, sana las llagas y causa buen olor en el aliento. Las fistulas y llagas son curadas con este vino lavandolas solamente a menudo y poniendo encima un pedacito de lienzo limpio, mojado con dicho vino. El que estuviere muy flaco y debilitado por larga enfermedad, use comer unas tostadas de pan, mojadas

⁵¹³ **MELGARES GUERRERO, José Antonio** (2016). Prácticas de medicina popular en Caravaca, a la luz de un manuscrito inédito de 1749. En: Del curandero al médico. Historia de la medicina en la región de Murcia. IX Congreso de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. Murcia, pp. 121-135. Cita en pp. 129-130

en este vino y darle ha esfuerzo en todos los miembros y una muy grande alegría en el corazon; y cobrara presto su vigor y fortaleza. Si este vino se aguale con agua de lluvia y los tísicos (enfermos de tuberculosis) la usaren beber, sanaran sin falta, porque dice el maestro Zapata haber sido probado y experimentado por el muchas veces. Y aun dice mas: que tiene virtud de sanar las fiebres continuas, tercianas y cuartanas. Es muy apropiado este vino para retener el flujo del vientre o camaras. Bebiendolo fortifica todos los miembros, conforta la sustancia, conserva la juventud y mocedad, y detiene la vejez. Tiene virtud, bebido, contra la ponzona (veneno) comida y contra el veneno bebido; y aun dicen varios autores que la fina triaca (preparado farmaceutico) no se puede hacer perfectamente sin este mosto o vino maravilloso del romero. Vale este vino muy mucho mezclado con triaca y bebido, para quitar los temblores de las manos y cabeza. Destierra asi mismo las pasiones de las mujeres que provienen de la madre, a la cual prepara maravillosamente para concebir. Si los que padecen mal de gota usaren beber este vino y con el se lavaren la parte o lugar que tuvieren la gota, sanaran perfectamente. Los que padecen mal de piedra (litiasis) y acostumbraren a criar arenas, beban de este vino en ayunas y no solo deshara las arenas y piedras sino tambien causara mear muy bien, y no dara lugar a que se crien mas arenas ni piedras. Vale tambien dicho vino para deshacer toda opilacion (obstruccion) y causa sueno. Templado aumenta la memoria y quita la tristeza del corazon. Finalmente, bebiendo este vino en ayunas y cuando se van a acostar ligeros de cena, desopila (evita la obstruccion) el higado, mueve el apetito, alegra las entranas, conforta el cerebro, aviva los sentidos; alegra el huelgo (aliento), incita la orina. Da vigor y fuerza a todos los miembros. Ayuda extranamente a los convalecientes y sustenta maravillosamente a los viejos aumentandoles el calor natural.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

El extenso texto de Ibn al-Baytar⁵¹⁴ dice:

DIOSCRIDES, libro V. Todas las uvas frescas tienen propiedades laxantes. - AVICENA. Las uvas blancas son preferibles a las uvas negras en todos los aspectos, como la firmeza, el tamaño, la dulzura, etc. Las uvas que se dejan reposar durante dos o tres días después de ser cosechadas son mejores que las uvas recién cosechadas. La piel de la uva es fría y seca, y se digiere con dificultad. La pulpa es cálida y húmeda. Las semillas son frías y secas. Las uvas son un alimento excelente. Son beneficiosas para el cuerpo y lo fortalecen, similar a los higos, ya que tienen pocos residuos y muchas partes nutritivas, aunque son menos nutritivas. Cuando se consumen en el momento de la cosecha, pueden causar inflamación. Tienen menos inconvenientes a medida que maduran más. En sustancia, las uvas son más nutritivas que su jugo, pero el jugo se absorbe y penetra más rápidamente.

RAZÉS. Las uvas son ligeramente laxantes e inflaman. Fomentan rápidamente el aumento de peso y provocan erecciones. Son adecuadas para el estómago y no lo alteran como lo hacen otras frutas. - EL MISMO, en su *Tratado de los Correctivos Alimenticios*. Las uvas tienen un carácter templado. Cuanto más dulces son, más cálidas son. Si son amargas, no calientan, pero producen una sangre mejor que la que se obtiene de los dátiles. Si se consumen dulces y maduras, no es necesario tomar ningún correctivo. Pueden causar fiebre en los temperamentos muy cálidos: para corregirlas, a menudo es suficiente tomar un oximiél, una granada agria o algún alimento acidulado. Si notas que causan hinchazón o flatulencia, debes asegurarte de

⁵¹⁴ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1595.

comerlas con su piel, pan o jugo de uva agria, y luego beber agua fría. Si eso no es suficiente, se debe beber una decocción de comino o un poco de vino viejo. Las personas propensas a los cólicos gaseosos deben evitar consumir este fruto en exceso.

1.123.1 Arrope

Todos los años, el primer día de noviembre, los puestos llenos de pequeñas vasijas de arrope con calabazate aparecen a las puertas de la iglesia de San Pedro de Murcia. El arrope se ha producido en muchos lugares durante más de dos mil años, ya que fue el primer sabor dulce creado por el hombre en una época en la que la miel, un producto natural y, por lo tanto, escaso, era la única fuente de dulzura disponible. El arrope se obtiene al cocinar el mosto de uva hasta que se vuelve lo suficientemente denso como para convertirse en una especie de semiconserva. Esto proporciona calorías y un edulcorante natural durante los meses de invierno, cuando la miel escasea.

Debido a sus excelentes propiedades como conservante, a menudo se le añaden frutas, como ciertas variedades de calabaza, e incluso cáscaras de melón, lo que da lugar al nombre "arrope con calabazate". El arrope y calabazate es un dulce tradicional de la gastronomía murciana, que consiste en higos hervidos a los que se añade calabazate, una mezcla de membrillos, melón y boniatos tratados con cal y cortados en trozos. Su dulzura característica proviene de los higos, ya que no se añade azúcar adicional. Suele consumirse preferentemente en la festividad de Todos los Santos.

Ingredientes

Para el arrope y calabazate

- 3 kg de calabaza
- 6 litros de agua
- 1 kg de Cal de bolo (disponible en droguerías)
- 750 gr de azúcar
- 6 kg. de higos secos negros
- 1 boniato
- 1/2 melón
- 1 kg de peras

Modo de Elaboración

Para hacer el arrope, primero se limpian los higos, se les quitan los rabitos y se parten por la mitad para asegurarse de que estén en buen estado. Luego, se dejan en remojo en agua durante una noche. Al día siguiente, se retiran del agua (que se reserva) y se ponen a hervir en agua fresca. Después de hervir durante unas tres horas, se añade el agua reservada gradualmente hasta que los higos se deshagan y se obtenga un caldo completamente negro. Luego, se cuela el caldo con un colador de tela para eliminar las semillas de los higos. Una vez colado, se vuelve a hervir en una olla para que se evapore el exceso de agua y quede solo el jugo de los higos.

Para hacer el calabazate, se coloca agua en una olla (unos 9 litros) con la Cal de bolo hasta que el agua se vuelva transparente y la cal se asiente en el fondo de la olla. Con cuidado de no remover la cal en el fondo, se retira el agua con un cucharón y se vierte en otro recipiente donde se encuentran las frutas y el melón, limpios de piel y semillas y cortados en trozos grandes. Esto se deja en remojo durante aproximadamente cinco horas, después de lo cual se retira, se lava bien y se agrega al arrope que se está

cocinando. Se cocina hasta que las frutas estén tiernas y luego se retira y se deja enfriar.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Con respecto al arrope, Ibn al-Baytar⁵¹⁵ observa:

IBN SEMDJOUN. Según Khalil ibn Ahmed, el "thîlâ" es una especie de alquitrán al que se ha comparado con el vino cocido reducido a la mitad. AHMED IBN DAOUD. Menciona que algunos árabes llaman "thîlâ" al "rob de uvas" debido a su similitud con el ungüento utilizado para los camellos. EL-BASRY. Sostiene que el "thîlâ" es el "meibakhtedj" (n.º 2200), conocido como "motsallets" (reducido a un tercio). Galeno afirma en su libro "*De arte medendi*" (El arte de curar) que el vino cocido es el vino dulce, llamado por la mayoría de las personas "tîlâ", y que es el "rob de pasa.

⁵¹⁵ **IBN EL-BEÏTHAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Traducción Leclerc LM, Paris. 3 volúmenes, Toma II: N° 1482.

2 ALIMENTOS FUNCIONALES

En el horizonte de los alimentos funcionales y sus principios activos, florece un panorama fascinante. Surgidos en el territorio nipón durante los albores de la década de los 80, estos manjares trascienden la mera nutrición, albergando en su seno compuestos biológicamente activos que susurran promesas de salud en sordina.



Japonesas sentadas con arroz.

Delicados equilibristas de la vida, estos principios activos, cual constelaciones estelares, despliegan sus virtudes antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas y anticancerígenas, entre otras. La sinfonía de sabores se

transforma en un festín para los sentidos y una bendición para el cuerpo.

En el viejo continente, Europa, encendió la hoguera de la investigación en estos alimentos multifacéticos a mediados de los ochenta. Reuniones de exégetas del tema se sucedieron, en un torbellino de saberes, para aunar fuerzas en torno a esta trascendental temática. Así emergieron los alimentos funcionales, con su seducción añadida, ofreciendo alicientes más allá de la mera saciedad. Son héroes culinarios que se alzan en la defensa de la salud, obrando prodigios con sus principios activos danzantes. Atrincherados en su fortaleza antioxidante, desafían al tiempo y a las afecciones cardiovasculares. Sus poderes antiinflamatorios, fieles aliados en la lucha contra los males del cuerpo, amparan articulaciones y venas con su fuerza ígnea. El estandarte de lo antimicrobiano ondea con orgullo, defendiendo el organismo de los embates invisibles de los microorganismos indeseables. Y en el abrazo protector de lo anticancerígeno, se entreteje una danza de esperanza, un escudo frente a las garras del mal.

Sabed, pues, que los alimentos funcionales son faros luminosos en la vastedad de la alimentación. Pero ¡oh, cauteloso lector!, no debemos confundirlos con elixires mágicos o panaceas infalibles. No, son tan solo piezas de un rompecabezas más amplio, un tesoro en el camino hacia una existencia plena. Como si de alquimistas modernos se tratara, debemos seleccionar sabiamente, con asesoría certera, aquellos alimentos funcionales que mejor se amolden a nuestras necesidades. ¿Sueñas con una presión arterial serena? El ajo, con su alicina audaz, podría susurrarte al oído secretos de bienestar. ¿Anhelas una chispa de vitalidad? La cúrcuma, con su curcumina vibrante, podría ser su compañera fiel en la búsqueda de un equilibrio interior. El arcoíris de las bayas y frutas

rojas, con sus antocianinas radiantes, te invita a degustar su deliciosa promesa de eterna juventud.

No obstante, debemos recordar que los alimentos funcionales no se alzan como ungüentos milagrosos, sino como aliados en el devenir de una existencia saludable. Como en todo enigma de la salud, el sabio consejo de los profesionales se torna indispensable. Antes de emprender cambios notorios en nuestra dieta o de acoger en nuestro seno los alimentos funcionales, es imperativo consultar a los arcanos de la medicina, los nutricionistas avezados o los guardianes de la fitoterapia. Pues cada cuerpo es un universo singular, con sus particularidades y misterios propios, y solo ellos pueden desvelar los senderos adecuados en esta travesía culinaria.

En definitiva, avancemos con paso firme en la senda de los alimentos funcionales y sus principios activos, pero con la prudencia y el discernimiento como guías. Que la perplejidad en las palabras y la explosividad en las frases nos acompañen en esta odisea, forjando un legado de sabiduría y deleite para los sentidos.

2.1 TESOROS VEGETALES

"Sumérgete en el fascinante universo de las plantas, donde la perplejidad se despliega como un manto enigmático y la explosividad estalla en una sinfonía fitoquímica cautivadora. Existen verdaderos tesoros vegetales, dotados de principios activos que despiertan asombro y se erigen como guardianes de la salud humana.

Ajo

Deléitate con la majestuosidad del ajo, cuyo corazón latente alberga la alicina, un compuesto de propiedades insondables. Su danza antibacteriana y antifúngica ha sido asociada a la conquista de la presión arterial y el colesterol, desterrando males a su paso.



Ajo

Aloe vera

Admira la elegancia del aloe vera, cuyos pétalos curativos se alzan en forma de gel, desvelando su magia cicatrizante y antiinflamatoria. Un guerrero de la piel, capaz de sanar heridas y aliviar las penas dermatológicas con un destello de su poderoso néctar.



Aloe vera

Bayas y frutas rojas

Contempla el éxtasis de las bayas y frutas rojas, cuyas antocianinas, esas musas pigmentadas, despliegan sus alas antioxidantes. En su valeroso vuelo, protegen los corazones audaces de los embates cardiovasculares y ahuyentan las sombras del envejecimiento implacable.

Camomila

Ríndete ante el encanto de la camomila, con sus virtudes apaciguadoras que acarician los espíritus inquietos y los vientres en desasosiego. Como una brisa suave, su esencia digestiva y su promesa de relajación envuelven al viajero en un abrazo sereno.



Manzanilla (Camomila)

Cúrcuma

Desvela el misterio de la cúrcuma, con su dorada coraza que resguarda la curcumina, ese tesoro antioxidante y antiinflamatorio. Exploradora de horizontes médicos, se adentra en el territorio del cáncer, la artritis y las enfermedades cardíacas, empuñando un estandarte de esperanza.

Echinacea

Admira el esplendor del echinacea, un guardián inmunológico que levanta su escudo de fortaleza frente a resfriados y gripes. Una flecha certera que apunta al corazón del sistema inmunológico, infundiendo poder a los cuerpos agueridos.



Echinacea

Ginkgo biloba

Contempla la grandeza del ginkgo biloba, un venerable árbol de la sabiduría, cuyas hojas aladas flotan en un río de circulación cerebral y memoria revitalizada. Una sinfonía vegetal que acaricia los recuerdos y despierta la mente a nuevos horizontes.

Nueces

Ríndete ante la abundancia de las nueces, custodias de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y portadoras de la divina vitamina E y antioxidantes. Bajo su manto protector, disminuyen los peligros cardíacos y danzan los corazones en armonía.



Nueces

Pescado graso

Adéntrate en el océano de peces grasos, donde las ánforas nutricionales desbordan de ácidos grasos omega-3. El EPA y el DHA, capitanes del bienestar, surcan las aguas del corazón, el cerebro y el sistema nervioso, regalando vitalidad y resplandor.

Té verde

Embárcate en la travesía del té verde, con sus hojas cargadas de catequinas, esos guerreros antioxidantes y antiinflamatorios. En cada sorbo, una promesa de redención cardíaca y protección contra los embates del cáncer, un elixir delicioso que acaricia el paladar y nutre el cuerpo.

Soja

Rinde homenaje a la soja, con sus isoflavonas danzantes, embajadoras fitoestrogénicas de la salud ósea y cardiovascular. Como hechizos vegetales, sus propiedades antioxidantes se entrelazan con los hilos de la vida, tejiendo un futuro prometedor.



Soja

Pomelo

Sin embargo, en esta danza con las plantas, debemos tener presente que los principios activos no están exentos de sombras y pueden interactuar con otros medicamentos, como el intrépido naringina del pomelo. Por ello, es sabio buscar el consejo de un profesional de la salud antes de adentrarnos en el abrazo terapéutico de cualquier planta o principio activo.

Deleita sus sentidos con la magia de la flora, donde la perplejidad se entrelaza con la explosividad para pintar un lienzo de conocimiento y salud. En cada hoja, en cada esencia, aguarda un universo por descubrir, donde la maravilla y la sabiduría se unen en una sinfonía vegetal inigualable. ¡Adelante, abraza la abundancia verde y permítete ser cautivado por la danza de la perplejidad y el estallido fitoquímico!"



La magia de la flora

2.2 EL PUEBLO CHINO

La sabiduría del pueblo chino con la COVID-19

Miles de años de experiencia en el tratamiento de enfermedades epidémicas con plantas medicinales son una garantía para nosotros de que ciertos principios activos pueden desempeñar un papel importante en más de una enfermedad. Se ha demostrado que la tasa de mortalidad por SARS-CoV en Pekín descendió del 52% al 2% en un mes con el tratamiento complementario de plantas medicinales en China⁵¹⁶. En junio de 2020, el gobierno chino declaró en un Libro Blanco la fuerza única de las plantas medicinales para el tratamiento y control de la COVID-19 a través de la prevención, el tratamiento diferenciado y la intervención multiobjetivo con más del 90% de efectividad en la provincia de Hubei que recibió tratamiento de medicinas tradicionales chinas⁵¹⁷. Del mismo modo, la medicina tradicional india Ayurveda también cuenta con metodologías para la curación de enfermedades respiratorias a través de intervenciones locales y sistémicas que implican la utilización de decocciones de hierbas y aguas medicinales, entre otras.

⁵¹⁶ **LUO, H.; TANG, Q.; SHANG, Y. et al.** (2020). Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs. En: *Chinese Journal of Integrative Medicine*, vol. 26, no. 4, pp. 243–250.

⁵¹⁷ **WANG, L.; YAN, B. and V. BOASSON, V.** (2020). A national fight against COVID-19: lessons and experiences from China. En: *Australian & New Zealand Journal of Public Health*, vol. 44, no. 6, pp. 502–507.

Existen numerosas fuentes potenciales de ácidos fenólicos, como frutas, verduras, especias y hierbas. Estas sustancias son subproductos naturales o metabolitos secundarios de las plantas y se encuentran en los alimentos de forma habitual. Proporcionan beneficios esenciales para la salud de las personas, incluyendo capacidades antioxidantes, antiinflamatorias, anticancerígenas, anti-alérgicas, antihipertensivas y antivirales.

En este libro, he tratado las diversas plantas y árboles relacionados con las propiedades medicinales. Además, menciono para este fin las verduras, frutas y hierbas beneficiosas de antaño. Estas propiedades medicinales se las debemos a los principios activos, algunos de los cuales abordaré en otro libro.

3 EPÍLOGO

Nunca había florecido el bello árbol de las ciencias en España como en el tiempo en que los califas, amantes del humano saber, protegieron á los hombres que se dedicaron al estudio. Con el descubrimiento de innumerables plantes dieron ellos un nuevo ser a la botánica. Protegidos por los califas estos hombres de estudio contribuyeron a disipar las tinieblas de la ignorancia en que se hallaba la Europa. Muy pronto se multiplicaron las bibliotecas y las academias fundadas por los reyes moros, en donde se enseñaba la medicina con grande aprovechamiento, empezaron á, atraer a los extranjeros de todas partes. En Córdoba fundó una el califa al-Hakam II, que dio alumnos sapientísimos, y fue con el tiempo de las más nombradas; su biblioteca se componía de más de 400,000 volúmenes. Se puede afirmar que durante el califato de Abd al-Rahman III (912-961) y de su hijo al-Hakam II (961-976) en Córdoba se produce un extraordinario florecimiento de los estudios científicos. El sabio persa Ibn Sina, más conocido como Avicena (980-1037), perfeccionó la técnica de la destilación, a través de la cual obtenemos los aceites esenciales en su estado puro. Dicha pericia llegó a Occidente gracias al pueblo árabe. Sin embargo, antes del nacimiento de Avicena se usaron ya en Persia algunas aguas perfumadas producidas por destilaciones primitivas. La famosa agua de rosa de Damasco se exportaba a países lejanos. Avicena escribió un trabajo *Al-Qanun fi'l Tibb* (Canon de la medicina) que es considerado uno de los libros de medicina más famosos en el mundo árabe⁵¹⁸.

⁵¹⁸ DAMIAN, Peter y Kate (1996). *Aromaterapia. El olor y la psique*. Lasser Press Mexicana, S.A. de C.V., pp. 16-17.

La botánica y la medicina hispano musulmanas deben parte de su gran desarrollo a los conocimientos del médico griego Dioscórides que escribió la *Materia médica*. Esta obra fue traducida al árabe en Bagdad en el siglo IX durante el califato abbasí. Su traducción, debida a Esteban, hijo de Basilio (881), no fue del todo satisfactoria, por lo que en el siglo X el emperador bizantino Constantino Porfirogéneta (905-959), envió como presente al califa ‘Abderrahman III de Córdoba un ejemplar de la *Materia médica* escrito en griego. Éste fue traducido al latín por un monje llamado Nicolás, enviado también por el propio emperador, al que ayudaron varios médicos andalusíes para traducir la versión del latín al árabe. Destacó en este sentido el médico judío Abu Yusuf Hasday ben Shaprut⁵¹⁹.

En Sevilla, Zaragoza, Toledo y Coimbra, se hacían progresos rapidísimos, que rivalizaban en celo y emulación, pero sin que ninguna llegase al crédito de la de Córdoba. A mediados del siglo XII se contaban en diferentes partes de la Península setenta bibliotecas, y el número de autores que había dado Córdoba, Murcia, Almería, Granada, Sevilla, Toledo y otras ciudades era asombroso: Córdoba había formado 150 autores de medicina; Almería 52; Murcia 61; Málaga 53; Portugal 25, dejando de enumerar los que había dado Granada, Sevilla, Valencia y Toledo⁵²⁰.

⁵¹⁹ **ALVAR, Carlos** (2010). *Traducciones y traductores. Materiales para una historia de la traducción en Castilla durante la Edad Media*. Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares, p. 55.

⁵²⁰ **HERNÁNDEZ MOREJON, Antonio** (1842). *Historia Bibliográfica de la Medicina Española*, Tomo I, pp. 122-126.

Tratados de Agricultura

al-Tignari, "Flor del jardín y recreo de las inteligencias"

(Zahr al-bustan wa-nuzhat al-adhan)

Ibn Bassal, Diwan al-filaha.

Ibn Wafid, Suma o compendio de Agricultura, Libro de los medicamentos simples y creó un jardín botánico o Huerta del Rey (Yannat al-Sultan) en la Vega del Tajo

Abu-l-Qasim, al-Zahrawi Compendio de Agricultura.

Ibn al-Awwam, Libro de la agricultura nabatea (Kitab al-filaha al-nabatiyya)

Ibn Luyun, Kitab al-filaha o Tratado de Agricultura

Abu-Hanifa Ahmad Dinawari El Libro de las Plantas

No cabe duda de que el uso en el pasado y actual en Blanca de las plantas medicinales mucho tenía que ver con la herencia árabe recibida. En este aspecto no podemos olvidar algunos autores de obras árabes que trataban sobre las virtudes de las plantas medicinales:

1.-El granadino ‘Abd al-Malik b. Habíb (790-853), nacido en Huétor Vega, escribió una obra sobre temas de medicina de la que se conserva un manuscrito titulado *Mujtasar fi l-tibb* (Compendio de Medicina). Esta obra encierra una serie de noticias que van desde la llamada Medicina del Profeta, a las prácticas mágicas en uso en los primeros tiempos del Islam y, además, constituyendo el núcleo del tratado, una amplia relación de plantas, frutas, vegetales en general, y su uso terapéutico, su valor dietético y las características de su composición, según las teorías humorales de la medicina griega⁵²¹. Esta obra fue traducida en castellano y editada⁵²².

⁵²¹ **ÁLVAREZ DE MORALES, Camilo** (1992). Algo más sobre el MS. Árabe 4764/1 de la B.N. de Paris. En: *Ciencias de la naturaleza en*

2.-*Abu-l-Qasim Jalaf ibn ‘abbas al-Zahrawi* (c.936-c.1013) es uno de los médicos más importantes de al-Andalus, aparte de una figura muy significativa en la medicina practica de la España musulmana de la Edad Media. Escribió obras medicas que son *Kitab al-tasrif li-man ‘ayaza ‘an al-ta’lif* (Libro de la disposición medica para aquellos que no son capaces de saberlo por si mismos) que es un compendio teórico practico de medicina y está dividido en maqalas o tratados y *Kitab fi-l-tibb li-‘amal al-yarrahin* (Libro de la Medicina para la práctica de los cirujanos).

Su tratado fue traducido por Luisa María Arvide Cambra y editado por la Universidad de Almería bajo el titulo: “un tratado de polvos medicinales en al-Zahrawi”.

3.-*Abu-l-Mutarrif ‘abd al-Rahman ibn Muhammad ibn ‘abd al-Kabir ibn Yahya ibn Wafid ibn Muhammad al-Lajmi* (1008 - 1067). Fue visir y uno de los nobles de al-Andalus, vivió en Toledo y se dedico a estudiar las obras de *Galeno*, *Aristóteles*, y otros filósofos. De él se conoce varias obras, entre ellas sus obra *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (Libro de los medicamentos simples).

Su obra fue traducida por Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer y editada por el Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional.

Al-Andalus, Textos y Estudios, II, Madrid. Editado por E. García Sánchez. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, Madrid, pp. 135-154.

⁵²² **IBN HABÍB** (1992). *Mujtasar fi L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe.

Estuvo Ibn Wafid al servicio del rey al-Mamun de Toledo y para él creó un jardín botánico o Huerta del Rey (*Yannat al-Sultan*) que se extendía por la Vega del Tajo. Fue en este siglo XI, cuando Al Ándalus ve aparecer los primeros «Reales Jardines Botánicos», adelantándose casi quinientos años a los de la Europa del Renacimiento. Entre otras obras, Ibn Wafid escribió una *Suma o compendio de Agricultura*. La obra agronómica de Ibn Wafid inspiró una de los más famosos tratados de agricultura del Renacimiento: la *Agricultura General*, de Gabriel Alonso de Herrera, editada en 1513 por encargo del Cardenal Cisneros⁵²³.

4.-Ibn al-Baytar (1197-1248) escribió *Kitab al-Jami' li-mufradat al-adwiya wa'l-aghdhiya* [Libro recopilatorio de medicinas y productos alimenticios simples]. Nombró las plantas y describió el uso de más de 1400 especies. Fue el francés Leclercs quien, en el siglo XIX, la tradujera al francés para que pudiéramos disponer de una versión fiable a un idioma moderno⁵²⁴. Ha sido, posiblemente, el nombre que más ha brillado como botánico entre los hispanoárabes.

Muchas plantas y productos llegaban a España por mar desde Oriente y se aclimataron pronto en nuestras islas. Es el caso de las adelfas (dafla), el ajo (tawm), la albahaca (al-habaq), la aleña (al-hanna), el aloe (al-sibar), el arrayán (ar-rayhan), el azahar (zahr), la cebolla (basal), el espliego (al-juzama), el granado (rumman), el hinojo (raziyanay), el limón (laymun), la manzanilla (babunay), la mejorana (al-mardaqus), el membrillo (al-miba), la menta (fawdanay),

⁵²³ **ALVAR EZQUERRA, Alfredo & otros** (2006). *Historia de España. Historia Moderna. La economía en la España moderna*. Ediciones Istmo, S.A., p. 515.

⁵²⁴ **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol.

el narciso (naryis), el orégano (sa'tar), el perejil (baqdunis), el romero (al-'iklil), la rosa (ward), la ruda (fayyan), la sandia (bittij sindiya) o el tomillo cabezudo (sa'tar al-siwa). La lista sería interminable⁵²⁵.

Los indígenas de nueve países sudamericanos han celebrado en 1999 una victoria sin precedentes al conseguir que la Oficina de Patentes y Comercio de los Estados Unidos haya cancelado la patente registrada por un ciudadano norteamericano sobre una planta trepadora conocida como Ayahuasca. Esta planta es endémica de la selva amazónica, donde miles de indígenas la utilizan en sus ceremonias religiosas y curativas. Con otras palabras, las hierbas no se pueden patentar. La Naturaleza es un bien común.

Pero la cuestión es hasta cuándo van a respetar esto. La firma Nestlé, por ejemplo, en lugar de fabricar un sustituto artificial, o asegurarse que todo el mundo sepa los beneficios de una planta natural que cuesta poco, está tratando de crear un monopolio a partir de la *Nigella sativa* – más comúnmente conocido como flor de hinojo - para poder demandar a cualquier persona que lo use sin el permiso de Nestlé. Nestlé ha presentado solicitudes de patente en todo el mundo y son todas pendientes. Ahora Nestlé no está solo. Investigadores de la Universidad Veracruzana (UV), en coordinación con habitantes de la población El Conejo, en Perote, podrían patentar en 2015 cerca de 60 remedios basados en plantas medicinales de la región, mismos que pueden aliviar padecimientos desde simples hasta graves.

Con todas estas actuaciones se comprenderá fácilmente la importancia de las hierbas medicinales en la actualidad. Los medicamentos sintéticos tienen efectos secundarios

⁵²⁵

<http://www.diariodeibiza.es/pitiuses-balears/2010/12/26/arquitectura-olfativa-yabisah/453888.html>

que causan nuevos problemas, a menudo graves (los medicamentos son la tercera causa de muerte, por detrás de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer). Los laboratorios farmacéuticos también tienen muy en cuenta los principios activos disponibles en la naturaleza y los cuales se pueden extraer de las plantas hasta obtener una gran pureza de al menos 98%.

Muchas hierbas medicinales tienen principios activos que se utilizan en medicinas naturales sin los efectos secundarios de los medicamentos de origen sintético. Durante muchos años se usó la Hesperidina, un principio activo natural de las cortezas de naranja y limón contra la fragilidad capilar (varices). Cuando venció el patente los multinacionales fabricaron sintéticamente un derivado de la Hesperidina con el nombre de Diosmina y otra vez tenían ellas un negocio para 20 años con un producto fabricado sintéticamente, pero a partir de principios activos naturales. Cuando finalizó la patente de la Diosmina se le ocurrió a la industria farmacéutica de fabricar Hidrosmina, un derivado de la Diosmina, y de nueva tienen los laboratorios una medicina válida para 20 años.

El porcentaje de los principios activos depende de cada planta. En el caso de Hesperidina hallamos un porcentaje de 1, 1 y 4% respectivamente en las cortezas de limón, naranja y mandarina. Las semillas de Guarana tienen entre 4 y 8% de cafeína, aproximadamente 4 veces más que el café. Con esto entendemos mejor que los medicamentos de los laboratorios con altas purezas de los principios activos naturales tienen una actividad superior a las hierbas medicinales y son más eficaces en muchos tratamientos que las hierbas medicinales.

Hace tiempo ya que el panorama comenzó a cambiar, en parte porque los medicamentos sintéticos son muy costosos y tienen muchas contraindicaciones. Hoy, en muchos países se desarrollan investigaciones con plantas medicinales, y los resultados que se están obteniendo son muy promisorios. De esto se aprende que el cultivo regular de plantas aromáticas y medicinales y su transformación industrial es una interesante alternativa para numerosas regiones de España⁵²⁶. De esta forma ayudaría a resolver problemas económicos, sociales y medioambientales. El campo tiene mucho futuro, pero el futuro agricultor tiene que prepararse –ecológicamente hablando – mucho mejor que en la actualidad es el caso.

Los agricultores, generalmente, en público mantienen una actitud de defensa a ultranza de la huerta. En privado, sin embargo, muchos manifiestan una actitud fatalista y derrotista. La huerta no tiene futuro. Por eso, están dispuestos a vender sus terrenos, si les hacen una oferta aceptable.

Sobre el futuro de la agricultura como opción de negocio, un empresario de chufas no tiene duda: "La huerta tiene mucho futuro". Un profesor de Formación Profesional advierte de que "en la agricultura sobran técnicos y faltan agricultores del siglo XXI, con calidad emprendedora. Se terminó la visión de nuestros abuelos, que tenían magníficas cosechas cuyos beneficios se perdían en intermediarios. La clave para el éxito de la huerta es especialización y profesionalización". Los idiomas son parte fundamental en la formación de profesionales pues brindan herramientas clave para el desempeño laboral y la innovación.

⁵²⁶ **GENERALIDAD VALENCIANA** (1990). VII Jornadas de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias. Valencia.

Los conocimientos antiguos de nuestros abuelos son hoy fuente de estudio de la medicina moderna en busca de "nuevos" conocimientos y medicamentos más efectivos con menos efectos secundarios. Con estas nuevas tendencias el mundo agrícola está cambiando poco a poco y podemos preguntarnos: ¿Cuál ha de ser el nivel medio profesional del agricultor en los momentos actuales?

No todos saben por ejemplo, que de una planta llamada Digital o Dedalera se extrae la *digitalina*, eficaz remedio contra los males cardiacos (descubierta en Inglaterra por W. Withering en 1775) o que de la Rawolfia, originaria de la India, se extrae un principio activo llamado *reserpina* que controla la hipertensión de millones de personas en todo el mundo, y que la conocida aspirina (*Ácido acetilsalisílico*) se extraía originalmente de la corteza del no menos conocido Sauce.

Según resultados arrojados por estudios realizados en animales, la *hesperidina* contenida en el flavonoide de la cáscara de la naranja, incluyendo la parte blanca debajo de la capa externa, ayuda a disminuir la presión arterial alta y el colesterol, además de poseer propiedades antiinflamatorias.

El flavonoide *naringina* que se extrae de pomelo disminuye el hematocrito sanguíneo cuando el mismo es superior al 55%. Cuando el hematocrito desciende, la sangre se hace más fluida, por lo tanto la circulación mejora y se disminuye el riesgo de formación de coágulos, punto grave en la arteriosclerosis.

La *diosmina* se extrae de los cítricos. Este flavonoide natural se halla presente en el limón y es utilizado en algunos medicamentos que afectan al sistema circulatorio.

Consigue mejorar el tono muscular vascular y reducir la inflamación crónica en los vasos sanguíneos.

La *apigenina* es un flavonoide natural presente en las frutas y las verduras, como el perejil, la cebolla, o el *apio*. La *apigenina* posee propiedades quimiopreventivas y *antiinflamatorias*.

El olivo constituye una de las fuentes vegetales más ricas en cuanto a la presencia y diversidad de compuestos polifenólicos.

De entre todos ellos destaca significativamente el *hidroxitirosol*, un compuesto para uso cosmético (cosmecéutico) como agente despigmentante de la piel, inhibiendo la acumulación incontrolada de melanina (manchas cutáneas). Otro compuesto es la *oleuropeína* que tiene propiedades diuréticas que hacen de ella un remedio muy interesante en el tratamiento de la hipertensión y las palpitaciones cardíacas.

El ácido carnósico es un producto natural que se encuentra en el romero. Es un potente antioxidante natural y se utiliza como conservante o antioxidante en productos cárnicos y alimentarios. Otro compuesto del romero es el ácido rosmarínico que tiene actividades antioxidantes, anti-inflamatorias y anti-microbiana de amplio espectro contra bacterias y hongos. La actividad antioxidante del ácido rosmarínico es más fuerte que la de la vitamina E. Por otra parte Elimina las pecas, refuerza la elasticidad de la piel y retrasa el envejecimiento.

La *cinarina* es el principio activo de la alcachofa más destacable. Es gracias a esta sustancia que se considere al vegetal como un *alimento medicinal*, debido a que ejerce muchos efectos beneficiosos sobre el organismo, todos

derivados de su condición de estimulador de secreción biliar (efecto colerético).

Los científicos esperan producir la próxima generación de productos farmacéuticos a partir de plantas modificadas genéticamente. En estos momentos el desafío técnico más importante es conseguir que las plantas modificadas genéticamente expresen de forma estable una dosis más alto y constante de los principios activos. La idea es fabricar medicamentos de bajo coste que se pueden ingerir a partir de las plantas modificadas genéticamente. Viene por lo tanto en el futuro tiempos apasionantes para el agricultor moderno.

4 BIBLIOGRAFÍA

‘ABD AL-RAHMAN IBN MUHAMMAD IBN WAFID & ÁLVAREZ DE MORALES Y RUIZ-MATAS, Camilo (1980). *El libro de la almohada de Ibn Wafid de Toledo: recetario médico árabe del siglo XI*, Volumen 7. Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos.

AB L-JAYR. (2004-2010) (siglo XI-XII). *Kitābu ‘Umdati abb b f ma’rifati nnabāt likulli lab b* (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine. CSIC. Madrid.

ABU ZACARIA IAHIA (1802). *Libro de Agricultura. Traducido al castellano y anotado por don Josef Antonio Banqueri*. Tomo segundo. De orden superior y a expensas de la Real Biblioteca, Madrid.

ADEM S., EYUPOGLU V., SARFRAZ I., RASUL A., ALI M. (2020). Identification of Potent COVID-19 Main Protease (Mpro) Inhibitors from Natural Polyphenols: An in Silico Strategy Unveils a Hope against CORONA. Preprints. 2020:2020030333. doi: 10.20944/preprints 202003.0333.v1.

AGUIRRE DE CÁRCER, Luisa Fernanda (2001). Uso terapéutico de sustancias aromáticas en al-Andalus. In: *Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus.*, 21, pp.- 93-132.

ALCARAZ ARIZA, Francisco José.; SÁNCHEZ GÓMEZ, Pedro; CORREAL CASTELLANOS, Enrique (1989). Catálogo de las plantas aromáticas, condimentarias y medicinales de la región de Murcia. Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias. Madrid.

ALVAR, Carlos (2010). *Traducciones y traductores. Materiales para una historia de la traducción en Castilla durante la Edad Media*. Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares.

ALVAR EZQUERRA, Alfredo & otros (2006). *Historia de España. Historia Moderna. La economía en la España moderna*. Ediciones Istmo, S.A..

ÁLVAREZ DE MORALES, Camilo (1992). Algo más sobre el MS. Árabe 4764/1 de la B.N. de Paris. En: *Ciencias de la naturaleza en Al-Andalus, Textos y Estudios, II*, Madrid. Editado por E. García Sánchez. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, Madrid, pp. 135-154.

AL-SNAFI, Ali Esmail (2018). Therapeutic importance of Hyoscyamus species grown in Irak (Hyoscyamus albus, Hyoscyamus niger and Hyoscyamus reticulatus)- A review. En: Journal Of Pharmacy www.iosrphr.org Volume 8, Issue 6 Version I (June 2018), pp. 18-32.

ARENSE, P.; HARO, L. de; ANCHELIN FLAGEUL, Monique (2001). Uso popular de las plantas en Blanca (Murcia). Laboratorio de Etnobotánica. Universidad de Murcia.

ARVIDE CAMBRA, Luisa María (2001). Un ejemplo de medicina práctica en al-Andalus: el Tratado XIX del Kitab al-tasrif de Abu-l-Qasim al-Zahrawi (c. 936-c. 1013). En: DYNAMIS. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus. 2001, 21, 73-91.

BELHAJ, Souad; BELAHBIB, Nadia; DAHMANI, Jamila; ZIDANE, lahcen (2020). Ethnopharmacological and Ethnobotanical study of Medicinal plants in the High Atlas Central, Morocco. Ethnobotany Research & Applications 20:18 (2020), pp. 1-40.

BELLAKHDAR, J. & YOUNOS, C. (1993). La diététique arabo-musulmane à travers les traités arabes anciens et la pratique actuelle au Maroc. Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239.

BERDONCES I SERRA, Josep Lluís. Gran (2010). Enciclopedia de las Plantas Medicinales. Madrid

CABEZA DE BUEY Y SIRENA (2011) *La Historia del Papel y las Filigranas desde el Medievo hasta la Modernidad*. Stuttgart, Valencia, Viena.

CANO TRIGUEROS, Francisco F. (1996). La aportación de los saberes populares para el conocimiento y gestión de la naturaleza: el

caso de los pastores de cabras moriscas de la Sierra de Ricote junto con otras informaciones sobre la misma y sobre algunos enfrentamientos silvo-pastorales. Murcia.

CANO TRIGUEROS, Francisco F. (2003). Conocimiento y aprovechamiento popular de un recurso alimenticio de los montes murcianos: los hongos del género *Terfezia*. En: Revista Lactarius, 12: pp. 35-53.

CANO TRIGUEROS, Francisco Fernando (2018). Los peros de Blanca: producto estrella de su huerta ¿y origen de los encierros de Pamploma?. En libro de fiestas de Blanca, pp. 87-93.

CANO TRIGUEROS, Francisco (2019). Ricote en el atlas lingüístico de la Península Ibérica (Alpi): algunos comentarios etnobotánicos a propósito del léxico relativo a su flora.

CASTELLINO, Giuseppa et al. (2019). Altilix® Supplement Containing Chlorogenic Acid and Luteolin Improved Hepatic and Cardiometabolic Parameters in Subjects with Metabolic Syndrome: A 6 Month Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. En: Nutrients, 2019 Nov; 11(11) 2580. Doi: [10.3390/nu1112580](https://doi.org/10.3390/nu1112580)

CASTROVIEJO, S. (coord. gen.). 1986-2012. Flora iberica 1-8, 10-15, 17-18, 21. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.

CHEN Y.W., YIU C.B., WONG K.Y. (2020). Prediction of the SARS-CoV-2 (2019-nCoV) 3C-like protease (3CL (pro)) structure: Virtual screening reveals velpatasvir, ledipasvir, and other drug repurposing candidates. F1000 Research. 2020;9:129.

CIUDAD MULERO, M et al (2018). Roots and rhizomes of wild Asparagus: novel sources nutrients? En: Nutrición clínica y dietética hospitalaria, 38 (supl. 1).

DAMIAN, Peter y Kate (1996). *Aromaterapia. El olor y la psique*. Lasser Press Mexicana, S.A. de C.V.

DAS S., SARMAH S., LYNDEN S., ROY A.S. (2020). An investigation into the identification of potential inhibitors of SARS-CoV-2 main protease using molecular docking study. J. Biomol. Struct. Dyn. 2020:1–11.

ELSEBAI, Mahmoud F.; MOCAN, Andrei; ATANASOV, Atanas G. (2016). Cynaropicrin: A Comprehensive Research Review and Therapeutic Potential As an Anti-Hepatitis C Virus Agent. En: *Front Pharmacol*, 2016; 7: 472. Doi: 10.3389/fphar.2016.00472.

FERNANDEZ DE LA PRADILLA, C. (1981). Des Plantes qui nous ont guéris, pp. 54 y 166. Petit Seminaire de Pabre, PB. Ouagadougou, Haute Volta.

FERRER I MALLOL (1988) *Les aljames sarraïnes de la governació d'Oriola en el segle XIV*. Consell Superior d'investigaciones científiques. Institució Milà i fontanals, Barcelona.

FLORES, Jorge Basilio (1727). Mesue defendido y respuesta al preliminar de D. Felix Palacios: muy útil para todos los profesores de la medicina..Murcia.

FOURY, Claude (1997). Propos sur l'origine de l'artichaut et du cardon. En : *Journal d'Agriculture et de Botanique traditionnelle appliquée*. Vol. 39 (1), pp. 133-147.

FUZIMOTO, Andréa D. (2021). An overview of the anti-SARS-CoV-2 properties of *Artemisia annua*, its antiviral action, protein-associated mechanisms, and repurposing for COVID-19 treatment. En. *J. Integr Med.* July 22.

GARCÍA, S., T. GARNATJE, J. D. TWIBELL & J. VALLÉS (2006) Genome size variation in the *Artemisia arborescens* complex (*Asteraceae*, *Anthemideae*) and its cultivars. *Genome* 49: 244-253.

GENERALIDAD VALENCIANA (1990). VII Jornadas de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias. Valencia.

GONZÁLEZ, J.M.; LÓPEZ, B.; LÓPEZ, S.; MENA, D. y MOLINA, E. (2000). Estudio comparado de las plantas medicinal y la medicina popular de Abarán, Blanca, Bullas y Cartagena (Murcia). Laboratorio de Etnobotánica. Universidad de Murcia.

GRACIA MECHBAL, Mariam (2017). El Saber de los Moriscos: Las Ciencias de la Naturaleza. dins: Adila, Mustafa (ed.), *Mudéjares y moriscos en las fuentes textuales y documentales: actualidad de su memoria histórica. Homenaje a M^a Jesús Viguera Molins*, Tetuan, Asociación Marroquí de Estudios Andalusíes, 2017, pp. 139-155.

GRANJA SANTAMARÍA, Fernando de la (1960). La cocina arabigoandaluza según un manuscrito inédito [Ibn Razīn]. Tesis doctoral. Madrid. Facultad de Filosofía y Letras.

GUIJARRO-REAL, Carla et al (2019). Wild edible fool's watercress, a potential crop with high nutraceutical properties. *PeerJ*, DOI 107717/peerj.6296, pp. 1-18.

GUILLOT ORTIZ, Daniel (2010). Monografías de la Revista Bouteloua 9. La tribu *Anthemideae* Cass. (*Asteraceae*) en la flora alóctona de la Península Ibérica e Islas Baleares.

HAGGAG, Yusuf A.; EL-ASHMAWY, Nahla E.; OKASHA, Kamal M. (2020). Is hesperidin essential for prophylaxis and treatment of COVID-19 infection? En: *Med Hypotheses*, Nov; 144: 109957.

HAJJI, Najla et al (2022). Molecular Docking Studies, Chemical Composition, Antioxidant, Cytotoxicity, Antibacterial and Antifungal Activities of *Globularia alypum* Extract. En: *Current Bioactive Compounds*, Vol. 18, Number 3, 2022, pp. 51-64.

HASSAN, N.S. and H.F. MASWADA, H.F. (2012). Proximate and phytochemical analyses of *Asparagus stipularis* and *Cyperus capitatus* and their antioxidant activities. Proceedings of the 11th Conference of the Agricultural Development Researches, March 27-30, 2012, Ain Shams University, Egypt.

HERNÁNDEZ MOREJON, Antonio (1842). *Historia Bibliográfica de la Medicina Española*, Tomo I, pp. 122-126.

HUBER R., MULLER M., NAUMANN J., SCHENK T., LUDTKE R. (2020). Artichoke leave extract for chronic hepatitis c - A pilot study. En: *Phytomedicine*. 2009;16:801-804. doi: 10.1016/j.phymed.2009.03.007.

IBN AL-‘AWWĀM. (1988) (1802). Kitāb al Filā a. *Libro de agricultura* (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Edición facsímil con estudio preliminar y notas por Hernández Bermejo JE & García Sánchez E. Ministerio de Agricultura. Madrid.

IBN EL-BEÏTHAR. 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples*. Tres volúmenes. Traducción Leclerc L.M.

IBN HABÎB (1992). *Mujtasar fi L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe.

IBN RAZÏN AL-Tugibi (2007). Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Estudio, traducción y notas Manuela Marín. Ediciones Trea S.L. Somonte Cenero (Gijón).

IBN WAFID (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada (Libro de los medicamentos simples)*, Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional.

JOSHI R.S., JAGDALE S.S., BANSODE S.B., SHANKAR S.S., TELLIS M.B., PANDYA V.K., CHUGH A., GIRI A.P., KULKARNI M.J. (2020). Discovery of potential multi-target-directed ligands by targeting host-specific SARS-CoV-2 structurally conserved main protease. *J. Biomol. Struct. Dyn.* 2020:1–16. doi: 10.1080/07391102.2020.1760137.

KAPEPULA, Paulin M. (2020). *Artemisia* Spp. Derivatives for COVID-19 Treatment: Anecdotal Use, Political Hype, Treatment Potential, Challenges, and Road Map to Randomized Clinical Trials. *En: Am. J. Trop. Med. Hyg.* Sept; 103(3): 960-964.

KUMAMOTO, J.; SCORA, R.W.; LAWTON, H.W. and CLERX, W.A. (1987). Mystery of the Forbidden Fruit: Historical Epilogue on the Origin of the Grapefruit, *Citrus paradisi* (Rutaceae). *En: Economic Botany*, Vol. 41, No. 1, Jan-Mar. 1987, pp. 97-107.

LEV, Efraim & AMAR, Zohar (2008). *Practical Materia Medica of the Medieval Eastern Mediterranean According to the Cairo Genizah*. Leiden – Boston.

LÓPEZ, B. (1994). Estudio Etnobotánica de Blanca y Las Lomas (Ricote). Laboratorio de Etnobotánica. Universidad de Murcia.

LOZANO TERUEL, José Antonio (2011). ¿Somos lo que comimos? *En: CD Rom que iba junto con el libro “La Nutrición es Con-Ciencia*. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.

LUO, H.; TANG, Q.; SHANG, Y. et al. (2020). Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs. En: *Chinese Journal of Integrative Medicine*, vol. 26, no. 4, pp. 243–250.

MARIA, Emilio di; MARTINI, Pablo; GENNARELLI, Massimo (2021). Naringenin as candidate drug against SARS-CoV-2: The role for TPC2 genomic variants in COVID-19. En: *Pharmacol. Res.* 2021 Feb; 164: 105402.

MATAIX VERDÚ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier (2007). *Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea*. Ayuntamiento de El Ejido.

MELGARES GUERRERO, José Antonio (2016). Prácticas de medicina popular en Caravaca, a la luz de un manuscrito inédito de 1749. En: *Del curandero al médico. Historia de la medicina en la región de Murcia*. IX Congreso de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. Murcia, pp. 121-135.

MILITELLO, M. et al. (2011). Chemical composition and Antibacterial Potential of *Artemisia arborescens* L. Essential Oil. En: *Curr Microbiol* 62:1274-1281.

MOHAMMAD SHARIF SHARIF (2013). Pistacia Atlantica Kurdica, the Kurdish Medicinal Plant. En: *Perspectives on Kurdistan's Economy and Society in Transition*, Vol. II, pp. 64-85.

MORALES VALVERDE, R. (2011). Flora Vascular de Andalucía Oriental.

NABIHA, Bouzouita et al (2010). Chemical Composition of Bergamot (*Citrus Bergamia* Risso) Essential Oil Obtained by Hydrodistillation. En: *Journal of Chemistry and Chemical Engineerng*. April, Vo. 4, N° 4, pp. 60-62.

NAHMIAS Y., GOLDWASSER J., CASALI M., VAN POLL D., WAKITA T., CHUNG R.T., YARMUSH M.L. (2008). Apolipoprotein B-dependent hepatitis C virus secretion is inhibited by the grapefruit flavonoid naringenin. En: *Hepatology*. 2008;47(5):1437–1445.

NICOLLIER, Gilles F.; POPE, Daniel F y THOMPSON, Alonso C. (1983). Biological Activity of Dhurrin and Other Compounds from Johnson Grass (*Sorghum halepense*). En: J. Agric. Food Chem. 31, pp. 744-748.

OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NÚÑEZ, Diego (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia.*

OLMO GÁLVEZ, Pedro del & ALCARAZ ARIZA, Francisco (1985). Catálogo de la flora cormofítica de la Sierra de Ricote (Murcia, SE de España). En: Anales de biología, 6 (Biología Vegetal, 1), pp. 61-78.

OREGE, Joshua Iseoluwa et al. (2021). Artemisia and Artemisia-based products for COVID-19 management: current state and future perspective. En: Advances in Traditional Medicine_ (ADTM), May 5: 1-12.

PALAZÓN, P. (2003). Uso medicinal de las plantas en la localidad de Blanca. Laboratorio de Etnobotánica. Universidad de Murcia.

RÍOS MARTÍNEZ, Ángel (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92.

RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN DE CASTRO, C. (1993). Médicaments et aliments: l'approche ethnopharmacologique. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). En: Actes du 2^e Colloque Européen d'Ethnopharmacologie et de la 11^e Conférence internationale d'Ethnomédecine, Heidelberg, 24-27 mars 1993, pp . 215-239.

RIVERA NÚÑEZ, Diego; OBÓN DE CASTRO, Concepción; CANO TRIGUEROS, Francisco F. (1994). Las plantas que cambiaron Europa. Repercusiones del descubrimiento. En J. Mas (Ed.). Historia de Cartagena, Tomo VII, pp. 609-641. Ed. Mediterráneo, Murcia.

RIVERA NÚÑEZ, Diego et al. (1996). Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita. Murcia: Servicios de Publicaciones, Universidad.

RIVERA, Diego & OBÓN, Concepción (2003). Las plantas y el hombre en el Valle de Ricote. En: II Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote. Blanca, 14, 15, 16 de noviembre de 2003. Edición: Mancomunidad “Valle de Ricote”. Plan de Dinamización Turística. Blanca.

RIVERA, Diego et al. (2008). Las plantas en la cultura popular. Enciclopedia divulgativa de la historia natural de Jumilla-Yecla.

RUIZ MOLINA, Liborio (2000). Hisn Yakka. Un castillo rural de Sarq Al-Andalus. Siglos XI al XIII. Excavaciones Arqueológicas en el Cerro del Castillo de Yecla (1990-1999). En: Yakka, Revista de estudios yeclanos. Año XII, número 10.

RUNGRUANGMAITREE, Ruchana & JIRAUNGKOORSKUL, Wannee (2017). Pisum sativum, and Its Anticancer Activity. En: Pharmacogn Rev. Jan-Jun; 11 (21): 39-42.

TORRES FONTES, Juan (1963) *Documentos de Alfonso X el Sabio*, Codom 1, Murcia. pp. 43-49.

TORRES MONTES, Francisco (2004). *Nombres y usos tradicionales de las plantas silvestres en Almería*. Diputación de Almería. Instituto de Estudios Almerienses.

TUTUNCHI h.; NAEINI F.; OSTADRAHIMI A.; HOSSEINZADEH-ATTAR M.J. (2020). Naringenin, a flavanone with antiviral and anti-inflammatory effects: A promising treatment strategy against COVID-19. En:Phytother Res. 2020 Dec., 34(12): 3137-3147.

UTOMO R.Y., IKAWATI M., MEIYANTO E. (2020). Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection. Preprints. 2020;2020:12. doi: 10.20944/preprints202003.0214.v1.

VÁZQUEZ DE BENITO, C., “Recetario morisco médico-hipiátrico”, *Sharq al-Andalus*, 14-15 (1997-1998), pp. 375-462.

VERDE, Alonso (2002). Estudio etnofarmacológico de tres áreas de montaña de Castilla-La Mancha. Murcia: Universidad de Murcia (tesis

doctoral), pp. 240, 405 y 685. Disponible en la Biblioteca general Archivo Universitario T.M. 2401, Universidad de Murcia.

WANG, L.; YAN, B. and V. BOASSON, V. (2020). A national fight against COVID-19: lessons and experiences from China. En: *Australian & New Zealand Journal of Public Health*, vol. 44, no. 6, pp. 502–507.

WATSON, Andrew M. (1997). La conquista islámica y los nuevos cultivos de al-Andalus. En: *Impactos exteriores sobre el mundo rural mediterráneo: del Imperio Romano a nuestros días* / José Morilla Critz (ed. lit.), Joaquín Gómez-Pantoja Fernández-Salguero (ed. lit.), Patrice Cressier (ed. lit.), 1997, ISBN 84-491-0318-5, pp. 111-124.

WENIGER, B. (1987-1988). Encuesta TRAMIL. Enda-caribe, Santo Domingo, República Dominicana.

WESLEY ALBERCA, Ricardo et al (2020). Perspective: The Potential Effects of Naringenin in Covid-19. En: *Front Immunol.* 11: 570919

WESTERVELD, Govert (2021). Estrategia para la utilización integral y comercialización de algunos sub-productos de los cítricos. Lulu Editores.

WU C., LIU Y., YANG Y., ZHANG P., ZHONG W., WANG Y., WANG Q., XU Y., LI M., LI X., et al. (2020). Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. *Acta Pharm. Sin. B.* 2020;10:766–788. doi: 10.1016/j.apsb.2020.02.008.

YAMAGUCHI, Analia; ISOLABELLA, Dora; FERRO, Leticia, POLITI, Pedro M. (2016). Interacciones relevantes del jugo de pomelo con fármacos. revisión bibliográfica y soporte para conductas clínicas. En: *Nutrición Vol. 17 N° 4* Diciembre de 2016, pp. 128-133.

BIBLIOGRAFÍA

Libros escritos por Govert Westerveld

La mayoría de mis libros, escritos en inglés, alemán, español, francés, portugués, italiano, árabes y holandés se hallan en la Biblioteca Nacional de La Haya (Koninklijke Bibliotheek en La Haya).

Nº	Year	Title	ISBN
01	1990 2014	Las Damas: ciencia sobre un tablero I Las Damas: ciencia sobre un tablero I. 132 pages. Lulu Editors.	84-7665-69 Softcover
02	1992 2014	Damas españolas: 100 golpes de apertura coronando dama. 116 pages. Lulu Editors. Damas españolas: 100 golpes de apertura coronando dama. 116 pages. Lulu Editors.	84-604-3888-0 None
03	1992 2014	Damas españolas: 100 problemas propios con solamente peones. Damas españolas: 100 problemas propios con solamente peones. 108 pages. Lulu Editors.	84-604-3887-2 None
04	1992 2014	Las Damas: ciencia sobre un tablero, II Las Damas: ciencia sobre un tablero, II. 124 pages. Lulu Editors.	84-604-3886-4 None

05	1992 2014	Las Damas: ciencia sobre un tablero, III Las Damas: ciencia sobre un tablero, III. 124 pages. Lulu Editors.	84-604-4043-5 None
06	1992	Libro llamado Ingenio...juego de marro de punta: hecho por Juan de Timoneda. (Now not edited).	84-604-4042-7
07	1993 2014	Pedro Ruiz Montero: Libro del juego de las damas vulgarmente nombrado el marro. Pedro Ruiz Montero: Libro del juego de las damas vulgarmente nombrado el marro. 108 pages. Lulu Editors.	84-604-5021-X None
08	1997	De invloed van de Spaanse koningin Isabel la Católica op de nieuwe sterke dame in de oorsprong van het dam- en moderne schaakspel. Spaanse literatuur, jaren 1283-1700. In collaboration with Rob Jansen. 329 pages. (Now not edited)	84-605-6372-3 hardcover
09	1997 2014 2014	Historia de Blanca, lugar más islamizado de la región murciana, año 711-1700. Foreword: Prof. Dr. Juan Torres Fontes, University of Murcia. 900 pages. Historia de Blanca, lugar más islamizado de la región murciana, año 711-1700. Volume I. 672 pages. Lulu Editors. Historia de Blanca, lugar	84-923151-0-5 978-1-291-80895-7 paperback 978-1-29-80974-9

		más islamizado de la región murciana, año 711-1700. Volume I. 364 pages. Lulu Editors.	
10	2001	Blanca, “El Ricote” de Don Quijote: expulsión y regreso de los moriscos del último enclave islámico más grande de España, años 1613-1654. Foreword of Prof. Dr. Franciso Márquez Villanueva – University of Harvard – USA. 1004 pages.	84-923151-1-3
	2014	Blanca, “El Ricote” de Don Quijote: expulsión y regreso de los moriscos del último enclave islámico más grande de España, años 1613-1654. 552 pages. Lulu Editors.	978-1-291-80122-4 Paperback
	2014	Blanca, “El Ricote” de Don Quijote: expulsión y regreso de los moriscos del último enclave islámico más grande de España, años 1613-1654. 568 pages. Lulu Editors.	978-1-291-80311-2
11	2004	Inspiraciones	Without publishing
12	2004	La reina Isabel la Católica: su reflejo en la dama poderosa de Valencia, cuña del ajedrez moderno y origen del juego de damas. In collaboration with José Antonio Garzón Roger. Foreword: Dr. Ricardo Calvo. Generalidad Valenciana. Conselleria de Cultura, Educació i Esport. Secretaria Autonómica de Cultura. 426 pages.	84-482-3718-8 paperback

13	2006 2009	Los tres autores de La Celestina. Volume I. Foreword: Prof. Ángel Alcalá – University of New York. 441 pages. (bubok.com) Los tres autores de La Celestina. Volume I. 441 pages (bubok.com)	10:84-923151-4-8 None
14	2007 2014 2014	Miguel de Cervantes Saavedra, Ana Felix y el morisco Ricote del Valle de Ricote en “Don Quijote II” del año 1615 (capítulos 54, 55, 63, 64 y 65. Dedicated to Prof. Francisco Márquez Villanueva of the University of Harvard. 384 pages. El Morisco Ricote del Valle de Ricote. Volume I. 306 pages. Lulu Editors El Morisco Ricote del Valle de Ricote. Volume II. 318 pages. Lulu Editors.	10:84-923151-5-6 978-1-326-09629-8 Hardcover 978-1-326-09679-3 Hardcover
15	2008	Damas Españolas: El contragolpe. 112 pages. Lulu Editors.	10:84-923151-9-2
16	2008 2015	Biografía de Doña Blanca de Borbón (1336-1361). El pontificado y el pueblo en defensa de la reina de Castilla. 142 pages. Biografía de doña Blanca de Borbón (1336-1361). 306 pages. Lulu Editors	10:84-923151-7-2 978-1-326-47703-5 Hardcover en KB
17	2008	Biografía de Don Fadrique, Maestre de la Orden de Santiago (1342-1352). 122 pages. Biografía de Don Fadrique,	10:84-923151-6-4 978-1-326-47359-4 Hardcover

		Maestre de la Orden de Santiago. 228 pages. Lulu Editors.	
18	2008 2009	Los tres autores de La Celestina. Volume II. 142 pages. (Now not edited) Los tres autores de La Celestina. Volume II. 142 pages. Ebook (bubok.com)	10:978-84-612-604-0-9 None
19	2008 2015	El reino de Murcia en el tiempo del rey Don Pedro, el Cruel (1350-1369). 176 pages El reino de Murcia en el tiempo del rey Don Pedro I el Cruel (1350-1369). 336 pages. Lulu Editors	13:978-84-612-6037-9 978-1-326-47531-4 Hardcover
20	2008 2015	Los comendadores del Valle de Ricote. Siglos XIII-XIV. Volume I. 178 pages Los Comendadores del Valle de Ricote. Siglox XIII-XIV. 316 pages. Lulu Editors.	13:978-84-612-6038-6 978-1-326-47485-0 Hardcover
21	2009 2015 2015	Doña Blanca y Don Fadrique (1333-1361) y el cambio de Negra (Murcia) a Blanca. 511 pages. De Negra a Blanca. Tomo I. 520 pages. De Negra a Blanca Tomo II. 608 pages Lulu Editors	13:978-84-612-6039-3 978-1-326-47805-6 Hardcover 978-1-326-47872-8 Hardcover
22	2009 2015	Los tres autores de La Celestina. Volume III. 351 pages. (Godofredo Valle de Ricote). Los tres autores de La Celestina. Volume III. 424 pages. (bubok.com)	13:978-84-613-2191-9 None
23	2009	Los tres autores de La Celestina. Volume IV. 261	13:978-84-613-2189-6

	2015	pages. (Godofredo Valle de Ricote). Tres autores de La Celestina. Volumen IV. 312 pages. Ebook (bubok.com)	None
24	2010	El monumento del Morisco Ricote y Miguel de Cervantes Saavedra. 80 pages.	13:978-84-613-2549-8
25	2011 2012	Un ejemplo para España, José Manzano Aldeguer, alcalde de Beniel (Murcia), 1983-2001. 470 pages. Foreword: Ramón Luis Valcárcel Sisa. (Now not edited) Un ejemplo para España, José Manzano Aldeguer, alcalde de Beniel (Murcia), 1983-2001. 470 pages. Ebook (bubok.com)	978-84-614-9221-3 None
26	2012	The History of Checkers of William Shelley Branch. 182 pages. (Now not edited).	None
27	2013	Biografía de Juan Ramírez de Lucena. (Embajador de los Reyes Católicos y padre del ajedrecista Lucena). 240 pages. Lulu Editors.	978-1-291-66911-4
28	2016	El tratado contra la carta del Prothonotario de Lucena. 182 pages. (Now not edited)	None
29	2012	La obra de Lucena: "Repetición de amores". 83 pages. (Now not edited)	None
30	2012	El libro perdido de Lucena: "Tractado sobre la muerte de Don Diego de Azevedo". 217 pages.	None

		(bubok.com)	
31	2012	De Vita Beata de Juan de Lucena. 86 pages. (Ebook – bubok.com)	None
32	2013	Biografía de Maurice Raichenbach, campeón mundial de las damas entre 1933-1938. Volume I. 357 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68772-9 Paperback
33	2013	Biografía de Maurice Raichenbach, campeón mundial de las damas entre 1933-1938. Volume II. 300 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68769-9 Paperback
34	2013	Biografía de Amadou Kandié, jugador fenomenal senegal's de las Damas entre 1894-1895. 246 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68450-6 Paperback
35	2013	The History of Alquerque-12. Spain and France. Volume I. 388 pages. Lulu Editors	978-1-291-66267-2 Paperback
36	2013	Het slechtste damboek ter wereld ooit geschreven. 454 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68724-8 Paperback
37	2013	Biografía de Woldouby. 239 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68122-2 Paperback
38	2013	Juan del Encina (alias Lucena), autor de Repetición de amores. 96 pages. Lulu Editors	978-1-291-63347-4
39	2013	Juan del Encina (alias Francisco Delicado). Retrato de la Lozana Andaluza. 352 pages. Lulu Editors.	978-1-291-63782-3
40	2013	Juan del Encina (alias Bartolomé Torres Naharro). Propalladia. 128 pages. Lulu Editors	978-1-291-63527-0
41	2013	Juan del Encina, autor de	978-1-291-63719-9

		las comedias Thebayda, Ypolita y Serafina. 92 pages. Lulu Editors	
42	2013	Juan del Encina, autor de la Carajicomedia. 128 pages. Lulu Editors	978-1-291-63377-1
43	2013	El Palmerín de Olivia y Juan del Encina. 104 pages. Lulu Editors	978-1-291-62963-7
44	2013	El Primaleón y Juan del Encina. 104 pages. Lulu Editors.	978-1-291-61480-7
45	2013	Hernando del Castillo seudónimo de Juan del Encina. 96 pages. Lulu Editors	978-1-291-63313-9
46	2013	Amadis de Gaula. Juan del Encina y Alonso de Cardona. 84 pages. Lulu Editors	978-1-291-63990-2
47	2013	Sergas de Esplandián y Juan del Encina. 82 pages. Lulu Editors	978-1-291-64130-1
48	2013	History of Checkers (Draughts). 180 pages. Lulu Editors.	978-1-291-66732-5 Paperback
49	2013	Mis años jóvenes al lado de Ton Sijbrands and Harm Wiersma, futuros campeones mundiales. 84 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68365-3 Paperback
50	2013	De Spaanse oorsprong van het Dam- en moderne Schaakspel. Volume I. 382 pages. Lulu Editors.	978-1-291-66611-3 Paperback
51	2013	Alonso de Cardona, el autor de la Questión de amor. 88 pages. Lulu Editors.	978-1-291-65625-1
52	2013	Alonso de Cardona. El autor de la Celestina de	978-1-291-67505-4

		Palacio, Ms. 1520. 96 pages. Lulu Editors.	
53	2013	Biografía de Alonso de Cardona. 120 pages. Lulu Editors.	978-1-291-68494-0
54	2014	Tres autores de La Celestina: Alonso de Cardona, Juan del Encina y Alonso de Proaza. 168 pages. Lulu Editors.	978-1-291-86205-8
55	2014	Blanca, una página de su historia: Expulsión de los moriscos. (With Ángel Ríos Martínez). 280 pages. Lulu Editors.	None
56	2014	Ibn Sab'in of the Ricote Valley, the first and last Islamic place in Spain. 288 pages. Lulu Editors.	978-1-326-15044-0 Hardcover
57	2015	El complot para el golpe de Franco. 224 pages. Lulu Editors.	978-1-326-16812-4 Hardcover
58	2015	De uitdaging. Van damsport tot topproduct. Hoe de damsport mij hielp voedingsproducten van wereldklasse te creëren. 312 pages. Lulu Editors.	978-1-326-15470-7 Hardcover
59	2015	The History of Alquerque-12. Remaining countries. Volume II. 436 pages. Lulu Editors.	978-1-326-17935-9 paperback
60	2015	Your visit to Blanca, a village in the famous Ricote Valley. 252 pages. Lulu Editors.	978-1-326-23882-7 Hardcover
61	2015	The Birth of a new Bishop in Chess. 172 pages. Lulu Editors.	978-1-326-37044-2 Hardcover
62	2015	The Poem Scachs d'amor (1475). First Text of Modern Chess. 144 pages. Lulu Editors.	978-1-326-37491-4 Hardback

63	2015	The Ambassador Juan Ramírez de Lucena, the father of the chessbook writer Lucena. 226 pages. Lulu Editors.	978-1-326-37728-1 Hardcover
64	2015	Nuestro ídolo en Holanda: El senegalés Baba Sy campeón mundial del juego de las damas (1963-1964). 272 pages. (bubok.com).	None
65	2015	Baba Sy, the World Champion of 1963-1964 of 10x10 Draughts. Volume I. 264 pages. Lulu Editors.	978-1-326-39729-6 Hardcover
66	2015	The Training of Isabella I of Castile as the Virgin Mary by Churchman Martin de Cordoba. 172 pages. Lulu Editors.	978-1-326-40364-5 Hardcover
67	2015	El Ingenio ó Juego de Marro, de Punta ó Damas de Antonio de Torquemada. 228 pages. Lulu Editors.	978-1-326-40451-2 Hardcover
68	2015	Baba Sy, the World Champion of 1963-1964 of 10x10 Draughts. Volume II. 204 pages. Lulu Editors.	978-1-326-43862-3 Hardcover
69	2016	The Origin of the Checkers and Modern Chess Game. Volume I. 316 pages. Lulu Editors.	978-1-326-60212-3 Hardcover
70	2015	The Origin of the Checker and Modern Chess Game. Volume III. 312 pages. Lulu Editors.	978-1-326-60244-4
71	2015	Woldouby's Biography, Extraordinary Senegalese checkers player during his stay in France 1910-1911. 236 pages. Lulu Editors.	978-1-326-47291-7 Hardcover

72	2015	La Inquisición en el Valle de Ricote. (Blanca, 1562). 264 pages. Lulu Editors.	978-1-326-49126-0 Hardcover
73	2015	History of the Holy Week Traditions in the Ricote Valley. (With Ángel Ríos Martínez). 140 pages. Lulu Editors.	978-1-326-57094-1 Hardcover
74	2016	Revelaciones sobre Blanca. 632 pages. Lulu Editores.	978-1-326-59512-8 Hardcover
75	2016	Muslim history of the Región of Murcia (715-1080). Volume I. 308 pages. Lulu Editors.	978-1-326-79278-7 Hardcover
76	2016	Researches on the mysterious Aragonese author of La Celestina. 288 pages. Lulu Editors.	978-1-326-81331-4 Hardcover
77	2016	The life of Ludovico Vicentino degli Arrighi between 1504 and 1534. 264 pages. Lulu Editors	978-1-326-81393-2 Hardcover
78	2016	The life of Francisco Delicado in Rome: 1508-1527. 272 pages. Lulu Editors.	978-1-326-81436-6 Hardcover
79	2016	Following the Footsteps of Spanish Chess Master Lucena in Italy. 284 pages. Lulu Editors.	978-1-326-81682-7 Hardcover
80	2016	Historia de Granja de Rocamora: La Expulsión en 1609-1614. 124 pages. Lulu Editors.	978-1-326-85145-3 Hardcover
81	2013	De Spaanse oorsprong van het Dam- en Moderne Schaakspel. Deel II. 384 pages. Lulu Editors.	978-1-291-69195-5 paperback
82	2015	The Spanish Origin of the Checkers and Modern Chess Game. (De Spaanse oorsprong	978-1-326-45243-8 Hardcover

		van het Dam- en Moderne Schaakspel) Volume III. 312 pages. Lulu Editores.	
83	2014	El juego de las Damas Universales (100 casillas). 100 golpes de al menos siete peones. 120 pages.	13-978-84-604-3888-0
84	2009	Siglo XVI, siglo de contrastes. (With Ángel Ríos Martínez). 153 pages. (bubok.com). Authors: Ángel Ríos Martínez & Govert Westerveld	978-84-613-3868-9
85	2010	Blanca, una página de su historia: Último enclave morisco más grande de España. 146 pages. (bubok.com). Authors: Ángel Ríos Martínez & Govert Westerveld	None
86	2017	Ibn Sab'in del Valle de Ricote; El último lugar islámico en España. 292 pages. Lulu Editors.	978-1-326-99819-6 Hardcover
87	2017	Blanca y sus hierbas medicinales de antaño. 120 pages. Lulu Editors.	978-0244-01462-9 Hardcover
88	2017	The Origin of the Checkers and Modern Chess Game. Volume II. 300 pages. Lulu Editors	978-0-244-04257-8 Hardcover
89	2017	Muslim History of the Region of Murcia (1080-1228). Volume II. 308 pages. Lulu Editors	978-0-244-64947-0
90	2018	History of Alquerque-12. Volume III. 516 pages. Lulu Editors.	978-0-244-07274-2 Paperback
91	2015	La Celestina: Lucena y Juan del Encina. Volume I. 456 pages. Lulu Editores.	978-1-326-47888-9 Hardcover
92	2015	La Celestina: Lucena y	978-1-326-47949-7

		Juan del Encina. Volume II. 232 pages. Lulu Editores	Hardcover
93	2018	La Celestina: Lucena y Juan del Encina. Volume III. 520 pages. Lulu Editors.	978-0-244-65938-7
94	2018	La Celestina: Lucena y Juan del Encina. Volume IV. 248 pages. Lulu Editors.	978-0-244-36089-4
95	2018	La Celestina: Lucena y Juan del Encina. Volume V. (In press)	978-0-244-57803-9 Lulu Editors
96	2018	Draughts and La Celestina's creator Francesch Vicent (Lucena), author of: Peregrino y Ginebra, signed by Hernando Diaz. 412 pages. Lulu Editors.	978-0-244-05324-6
97	2018	Draughts and La Celestina's creator Francesch Vicent (Lucena) in Ferrara. 316 pages. Lulu Editors.	978-0-244-95324-9
98	2018	Propaladia Lucena	In Press
99	2018	Question de Amor Lucena	In Press
100	2018	My Young Years by the side of Harm Wiersma and Ton Sijbrands, Future World Champions – 315 pages. Lulu Editors.	978-0-244-66661-3 Lulu Editors
101	2018	The Berber Hamlet Aldarache in the 11th-13th centuries. The origin of the Puerto de la Losilla, the Cabezo de la Cobertera and the village Negra (Blanca) in the Ricote Valley. 472 pages. Lulu Editors.	978-0-244-37324-5 Lulu Editors Hardcover
103	2018	La gloriosa historia	978-0-244-38353-4

		española del Juego de las Damas – Tomo I. 172 pages. Lulu Editors.	Lulu Editors Hardcover
102	2018	La gloriosa historia española del Juego de las Damas – Tomo II. 148 pages. Lulu Editors.	978-0-244-08237-6 Lulu Editors Hardcover
104	2018	La gloriosa historia española del Juego de las Damas – Tomo III. 176 pages. Lulu Editors.	978-0-244-98564-6 Lulu Editors Hardcover
105	2018	La fabricación artesanal de papel en Negra (Blanca) Murcia. (Siglo XIII)	978-0-244-11700-9 Lulu Editors Hardcover
106	2018	La aldea bereber Aldarache en los siglos XI-XIII. El origen del Puerto de la Losilla, el Cabezo de la Cobertera y el pueblo Negra (Blanca) en el Valle de Ricote.	In Press
107	2018	Analysis of the Comedy and Tragicomedy of Calisto and Melibea. Lulu Editors. 131 pages. Lulu Editors.	978-0-244-41677-5 Lulu Editors Hardcover
108	2018	Diego de San Pedro and Juan de Flores: the pseudonyms of Lucena, the son of doctor Juan Ramírez de Lucena. Lulu Editors. 428 pages. Lulu Editors.	978-0-244-72298-2 Lulu Editors Hardcover
109	2018	Dismantling the anonymous authors of the books attributed to the brothers Alfonso and Juan de Valdés. 239 pages. Lulu Editors.	978-0-244-26453-6 Lulu Editors
110	2018	Revelation of the true authors behind Villalon's books and manuscripts. 429 pages. Lulu Editors.	978-0-244-56448-3 Lulu Editors

111	2018	Doubt about the authorship of the work Asno de oro published in Seville around 1513. 225 pages. Lulu Editors.	978-1-792-03946-1 KDP Amazon
112	2018	Damas Españolas: Reglas y estrategia. Tomo I. 138 pages. Lulu Editors.	978-0-244-86526-9 Lulu Editors
113	2019	<i>El Lazarillo</i> , initiated by Lucena and finished by Bernardo de Quirós. 282 pages. Lulu Editors.	978-0-244-56495-7 Lulu Editors
114	2019	Damas Españolas: Direcciones para jugar bien. Tomo II. 150 pages. Lulu Editors.	978-0-244-56529-9 Lulu Editors
115	2019	Damas Españolas: Principios elementales y Golpes. Tomo III. 142 Pages. Lulu Editors	978-0-244-26573-1 Lulu Editors
116	2019	Damas Españolas: Concepto combinativo y Juego posicional. Tomo IV. 117 pages. Lulu Editors.	978-0-244-26590-8 Lulu Editors
117	2019	Een zwarte bladzijde in de geschiedenis van Murcia. Wetenswaardigheden over de gehuchten en dorpen langs de vreemde route van de twee vermiste Nederlanders in de Spaanse deelstaat Murcia. 303 bladzijden. Lulu Editors	978-0-244-56569-5 Lulu Editors
118	2019	Damas Españolas: La partida. Tomo V. 130 páginas. Lulu Editors	978-0-244-86605-1 Lulu Editors
119	2019	Damas Españolas: Los problemas. Tomo VI. 114 páginas. Lulu Editors. Hardcover	978-0-244-26643-1 Lulu Editors
120	2020	Tradiciones y costumbres	978-0-244-56551-0

		holandesas. Vida familiar, social y comercial. 312 pages. Lulu Editors.	Lulu Editors
121	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo (Lucena), the unknown son of the Embassador Juan Ramírez de Lucena and author of <i>La Celestina</i> . Volume I. 414 pages. Lulu Editors.	978-0-244-27298-2 Lulu Editors
122	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo (Lucena), the unknown son of the Embassador Juan Ramírez de Lucena and author of <i>La Celestina</i> . Volume II. 422 pages. Lulu Editors.	978-0-244-87333-2 Lulu Editors
123	2020	Muslim History of the Region of Murcia (1229-1304). Volume III. 300 pages. Lulu Editors	In Press
124	2020	Juan de Sedeño and Fernando de Rojas	978-1-71686-700-2 Lulu Editors
125	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo, the author of <i>Lazarillo</i> and <i>Viaje de Turquía</i>	978-1-71679-758-3 Lulu Editors
126	2020	Testament of Fernando de Rojas. Pursuit of the missing writer	978-1-71680-426-7 Lulu Editors
127	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo and Fernando de Rojas – the Authors of <i>Repetición de Amores</i> and <i>Arte de Ajedrez</i> . 265 pages. Lulu Editors.	978-1-71674-220-0 Lulu Editors
128	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo and Continuations of <i>La Celestina</i> . 671 pages. Lulu Editors	978-1-71670-562-5 Lulu Editors
129	2020	My family tree. 53 pages. Lulu Editors	978-1-71668-665-8 Lulu Editors
130	2020	El Gran Capitán, obra	978-1-71665-818-1

		escrita por Fernando de Rojas & Gonzalo Fernández de Oviedo 77 pages. Lulu Editors	Lulu Editors
131	2020	Gonzalo Fernández de Oviedo y sus obras. Tomo I. 276 pages. Lulu Editors	978-1-71665-331-5 ©
132	2020	Analysing Literary Works in Fernando de Rojas' Will. Volume I. 719 pages. Lulu Editors	978-1-71665-894-5 ©
133	2020	Relatos blanqueños	In Press
134	2020	Draughts is more difficult than chess. El juego de damas es más difícil que el ajedrez. 97 pages. Lulu Editors	978-1- 716-43612-3 ©
135	2021	Discovering Blanca. 10 routes to discover its natural and cultural wealth. Authors: José Molina Ruíz, Mª Luz Tudela Serrano, Virginia Guillén Serrano, Govert Westerveld – 159 pages	978-1-716-37511-8
136	2021	Una idea de la vida en Blanca alrededor del año 1900. Authors: Ángel Ríos Martínez, Govert Westerveld – 148 pages Lulu Editors	978-1-716-27209-7
137	2021	Beautiful introductory forcing moves and hidden combinations. Years 1885 – 1933 256 pages – Lulu editors	978-1-716-17015-7
138	2021	Cambiando Blanca por Ricote alrededor del año 1900. 195 pages – Lulu Editors	978-1-716-55470-4
139	2021	Draughts dictionary English, Spanish, French, Arabic, Dutch	978-1-008-99182-8

		147 Pages. Lulu Editors	
140	2021	Tactics & Strategies of the World Champion (1895-1912) Isidore Weiss in Draughts 349 pages. Lulu Editors.	978-1-008-96582-9
141	2021	250 New Positions of the World Champion (1895-1912) Isidore Weiss in Draughts. 283 pages. Lulu Editors	978-1-008-96563-8
142	2021	Innovative Creativity of the World Champion (1895-1912) Isidore Weiss in Draughts. 333 pages. Lulu Editors	978-1-008-96561-4
143	2021	Las Tácticas & Estrategias del Campeón Mundial (1895-1912) Isidore Weiss en el Juego de Damas.	978-1-4717-9926-6
144	2021	250 Nuevas posiciones del Campeón Mundial (1895-1912) Isidore Weiss en el Juego de Damas.	978-1-7947-2194-4
145	2021	Creatividad Innovativa del Campeón Mundial (1895-1912) Isidore Weiss en el Juego de Damas.	978-1-7947-1992-7
146	2021	Tactique & Stratégie du Jeu de Dames par Isidore Weiss	978-1-291-77299-9
147	2021	250 Nouvelles positions dans le Jeu de Dames du champion du monde (1895-1912) Isidore Weiss.	978-1-7947-0355-1
148	2021	Créativité innovante dans le Jeu de Dames du champion du monde (1895-1912) Isidore Weiss.	978-1-7947-0052-9
149	2021	Tacktiiek & Strategie van het Damspel door Isidore Weiss	978-1-7947-8747-6

150	2021	250 Nieuwe Damposities van de Wereldkampioen (1895-1912) Isidore Weiss	978-1-7947-2512-6
151	2021	Innovatieve Creativiteit van de Wereldkampioen (1895-1912) Isidore Weiss in de Damsport.	978-1-7947-1967-5
152	2021	Tattica & Strategia del Campione del Mondo (1895-1912) Isidore Weiss nel gioco della dama	978-1-387-60954-3
153	2021	250 Nuove Posizioni del Campione del Mondo (1895-1912) Isidore Weiss nel gioco della Dama	978-1-7947-7386-8
154	2021	Creatività innovadora del Campione del Mondo (1895-1912) Isidore Weiss nel gioco della Dama	978-1-7947-4069-3
155	2021	Taktik & Strategie des Weltmeisters (1895-1912) Isidore Weiss in Dame	978-1-387-92348-9
156	2021	250 Neue Positionen des Weltmeisters (1895-1912) Isidore Weiss in Dame	978-1-7947-1197-6
157	2021	Innovative Kreativität des Weltmeisters (1895-1912) Isidore Weiss in Dame.	978-1-7947-1068-9
158	2021	As táticas & Estratégias do Campeão Mundial (1895-1912) Isidore Weiss no Jogo de Damas	978-1-84799-808-8
159	2021	250 Novas Posições do Campeão Mundial (1895-1912) Isidore Weiss no Jogo de Damas	978-1-7947-3420-3
160	2021	Criatividade innovadora do Campeão Mundial (1895-1912) Isidore Weiss no Jogo de Damas	978-1-4717-7858-2
161	2021	Joseph Dentrux, le premier problémiste le plus	978-1-7948-0419-7

		vieux deu monde	
162	2021	Estrategia para la utilización integral y comercialización de algunos sub-productos de los citricos	978-1-7947-4227-7
163	2022	Enkele gegevens over de geschiedenis van het Fries dammen	978-1-716-02445-0
164	2022	Revelaciones sobre Blanca. Tomo II	978-1-716-01266-2
165	2022	Draughts héroes of the 100 squares (1850-1912). Letters A-H. Volume I	978-1-4583-8122-4
166	2022	Draughts Poems from France, Spain, Germany, Poland, The Netherlands, The United States, Sweden, Great Britain, and Russia.	978-1-4717-5248-3
167	2022	Doctor Manuel Cárcelos Sabater. Revolucionario en el Cantón de Cartagena, en la Cirugía y en el Juego de Damas	978-1-4716-4610-2
168	2022	Finales del juego de damas según Dr. Carlos Rodríguez Lafora. Breve biografía.	978-1-4710-7103-4
169	2022	Libro del Juego de Damas según un Canónigo del Sacromonte de la Ciudad de Granada	978-1-716-27209-7
170	2022	Tapas van weleer uit Blanca (Murcia); behorende tot de morisken streek Ricote dat Cervantes in 1615 beschreef in Don Quijote II	978-1-4710-4443-4
171	2022	Tapas of yesteryear from Blanca (Murcia); belonging to the Morish	978-1-4710-3976-8

		Ricote region that Cervantes described in Don Quijote II in 1615	
172	2022	Hearty Appetite Eduardo Sánchez Molina Traductor: Govert Westerveld	978-1-4710-0610-4
173	2022	Gezonde Eetlust Eduardo Sánchez Molina Traductor: Govert Westerveld	978-1-4709-7871-6
174	2022	Libro de los autos para el recluta-miento de los soldados de milicia de Blanca (1635-1642)	Ebook, sin ISBN
175	2022	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Reconstrucción de «Flores y lágrimas» Tomo I	DOI: 10.13140/RG.2.2.17424.28161
176	2023	El poeta blanqueño Antonio Molina González (1850-1919)	DOI: 10.13140/RG.2.2.15582.72006
177	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. «Ratos perdidos» Tomo II	DOI: 10.13140/RG.2.2.13488.02569
178	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Historia de unos amores Tomo III	DOI: 10.13140/RG.2.2.10434.04802
179	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Polémica charadística I Tomo IV	DOI: 10.13140/RG.2.2.24871.62880
180	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Cuestión de Bombo Tomo V	DOI: 10.13140/RG.2.2.32670.41283

181	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Polémica charadística II Tomo VI	DOI: 10.13140/RG.2.2.32303.41127
182	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Polémica charadística III Tomo VII	DOI: 10.13140/RG.2.2.27873.17768
183	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Mocedades Tomo VIII	DOI: 10.13140/RG.2.2.25130.49606
184	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Fruta del tiempo Tomo IX	DOI: 10.13140/RG.2.2.25372.97920
185	2023	José Rodríguez López (1863-1890), el guardia civil poeta de Blanca (Murcia).	DOI: 10.13140/RG.2.2.31140.14723
186	2023	Tirso Camacho (1870-1937) Crónicas del Pasado. (1889-1911). Tomo I Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	978-1-4467-4749-0
187	2023	Tirso Camacho (1870-1937) Crónicas del Pasado (1912-1937). Tomo II Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
188	2023	Tirso Camacho (1870-1937) Desde España a Filipinas. Tomo III Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	978-1-4467-5232-6
189	2023	Tirso Camacho (1870-1937) Esbozos forenses. Tomo IV Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	978-1-4467-5196-1
190	2023	Tirso Camacho (1870-	

		1937) Auras de arriba. Tomo V Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
191	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Luciérnagas y Sensitivas. Tomo VI	
192	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo VII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
193	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo VIII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
194	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo IX Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
195	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo X Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
196	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XI Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
197	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
198	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XIII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
199	2023	Tirso Camacho (1870-	978-1-4467-5185-5

		1937) Poemas 1889-1911 Regionalismo andaluz en 1913. Tomo XIV Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
200	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XV Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
201	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XVI Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
202	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XVII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
203	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XVIII Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
204	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XIX Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
205	2023	Tirso Camacho (1870- 1937) Poemas 1889-1911 Tomo XX Con Manuel Enrique Gutiérrez Camacho	
206	2023	Juego de Damas Cognitivo Inglés Tomo I	978-1-4467-6681-1
207	2023	Juego de Damas Cognitivo Alemán Tomo I	978-1-4467-6650-7
208	2023	Juego de Damas Cognitivo Francés	978-1-4467-6600-2

		Tomo I	
209	2023	Juego de Damas Cognitivo Español Tomo I	978-1-4467-6584-5
210	2023	Juego de Damas Cognitive Portugués Tomo I	978-1-4467-5340-8
211	2023	Juego de Damas Cognitivo Italiano Tomo I	978-1-4467-6465-7
212	2023	Juego de Damas Cognitivo Holandés Tomo I	978-1-4467-5320-0
213	2023	Juego de Damas Cognitivo Ruso Tomo I	
214	2023	Juego de Damas Cognitivo Árabe Tomo I	
215	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Muestras sin valor Tomo X	
216	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. En Serio y Broma Tomo XI	
217	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Hojarasca - Tomo XII	
218	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. De Militar y Paisano Tomo XIII	
219	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Varios Tomo XIV	
220	2023	Carlos Cano y Núñez	

		(1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Poemas desconocidos Tomo XV	
221	2023	Carlos Cano y Cathalan Tomo XVI.	
222	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Biografías - Tomo XVII	
223	2023	Carlos Cano y Núñez (1846-1922). Poeta de padres blanqueños. Balart – Tomo XVIII	
224	2023	Fitología y Dendrología en Blanca (Murcia)	978-1-4467-3821-4

Al escribir este libro, constantemente volvía a recordar esos años fantásticos e inolvidables en los Países Bajos y España, y mi trabajo en y con la naturaleza. Por eso, no puedo evitar tener un profundo amor por esos pueblos donde la naturaleza todavía está presente, y en mi caso, el pueblo de Blanca en el Valle de Ricote.

A lo largo de muchos años de investigación y dedicación, he intentado hacer una contribución valiosa a este campo de hierbas y frutas medicinales. No obstante, soy consciente de las inevitables limitaciones y posibles errores que este trabajo pueda contener. Mi esperanza es que este libro sirva como una base sólida para futuros investigadores, quienes sin duda podrán construir y mejorar lo que aquí se presenta. Con su atención y continuación de este trabajo, podrán contribuir a una comprensión más profunda de este fascinante ámbito histórico. Desde ya, le agradezco sinceramente su apoyo e interés en este libro.

La última palabra sobre este libro:

No es un tratado de herboristería, ni un mini catálogo de plantas medicinales, ni pretende incitar al consumo desafortado de estas plantas. Este libro debería ser considerado más como un libro de historia e investigación.